VOL 6 - ISSUE 64 NOVEMBER 2014

MASALA
TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، ٹپس اور ٹوٹکوں کے علاوہ محرم الحرام کی نسبت سے مضمون اور کھانے کی ترکیب

MASALA
TV FOOD MAG

Volume 6 - Issue 64 November 2014

Content

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

14 نومبر کو دنیا بھر میں ذیابیطس کا عالمی دن منایا جاتا ہے جس کا مقصد ذیابیطس کے مرض کی بڑھتی ہوئی شرح پر قابو پانے کے لئے دنیا کو متوجہ کرنا اور اس سے پیدا شدہ پیچیدگیوں، علامات، علاج و پرہیز اور اس سے بچاؤ سے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہے۔ اقوام متحدہ کے عالمی ادارہ صحت کی سروے رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں 30 کروڑ 47 لاکھ سے زائد افراد ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں۔ بدقسمتی سے پاکستان وہ ملک ہے جو اس مرض میں مبتلا افراد کے حوالے دنیا بھر میں ساتویں نمبر پر ہے، جہاں تقریباً 71 لاکھ افراد مذکورہ مرض کا شکار ہیں۔ ماہرین کی پیش گوئی کے مطابق 2025ء تک ملک میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد میں 66.6 فیصد اضافہ ہوگا جس کے بعد یہ تعداد بڑھ کر ایک کروڑ 14 لاکھ ہو جائے گی جبکہ 2025ء میں پاکستان ذیابیطس سے متاثرہ پانچواں بڑا ملک بن جائے گا۔ انٹرنیشنل ذیابیطس فیڈریشن (آئی ڈی ایف) کی مارچ 2014 میں جاری ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق ملک میں ذیابیطس سے مرنے والوں کی تعداد سالانہ 88,000 ہوگئی ہے جس میں 35,615 مرد جب کہ 52,397 خواتین ہیں اتنا ہی نہیں بلکہ بچوں میں بھی ذیابیطس کی شرح تشویشناک حد تک تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

ذیابیطس کا مرض پوری دنیا میں صحت کا اہم ترین مسئلہ ہے کیونکہ اس سے صحت کے دیگر مسائل مثلاً بلند فشار خون، امراض قلب، جگر کی بیماریاں اور نابینا پن بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ مرض دنیا بھر میں اندھے پن، گردوں کی خرابی اور ہارٹ اٹیک کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ بار بار پیشاب آنا، پیاس لگنا، تھکاوٹ، کمزوری اور وزن میں کمی اس مرض کی اہم علامات ہیں۔ طبی ماہرین ذیابیطس کے تیزی سے پھیلاؤ کی بڑی وجہ نامناسب طرز زندگی، خوراک میں بے اعتدالی اور بلند فشار خون کو قرار دیتے ہوئے مشورہ دیتے ہیں کہ ذیابیطس کے مریض اس مرض کی پیچیدگیوں سے بچاؤ کے لئے مناسب خوراک، پھلوں اور سبزی کے کثرت سے استعمال، باقاعدگی سے ورزش کے ساتھ ساتھ پرہیز، وزن پر قابو اور صحت مند طرز زندگی اختیار کریں۔ ماہرین کے مطابق نشاستے دار اشیاء کے علاوہ گوشت میں پائے جانے والی چکنائیوں، مکھن، بناسپتی گھی اور مارجرین کا استعمال بھی خطرناک ہے کیونکہ یہ اشیاء کولیسٹرول کی سطح بڑھاتی ہیں۔ ایسی صورت میں مناسب یہی ہے کہ مغزیات جیسے مونگ پھلی، زیتون کا تیل، کینولا کا تیل اور چٹی یا روغنی مچھلی کھائے جائیں۔

پرہیز علاج سے بہتر ہے کا مقولہ ذیابیطس کے مریضوں پر صادق آتا ہے۔ اس مرض میں دواؤں سے زیادہ احتیاط اور جسمانی مشقت کام کرتی ہے لہٰذا طرز زندگی کو تبدیل کریں اور طویل و صحت مند زندگی گزاریں۔

شہناز رمزی

محرم الحرام، نذر و نیاز کا مہینہ

روایات بدلی ہیں لیکن بعض گھرانوں میں منعقدہ مجالس میں آج بھی 40 یا 50 سال قبل والے ہی تبرکات تقسیم کئے جاتے ہیں

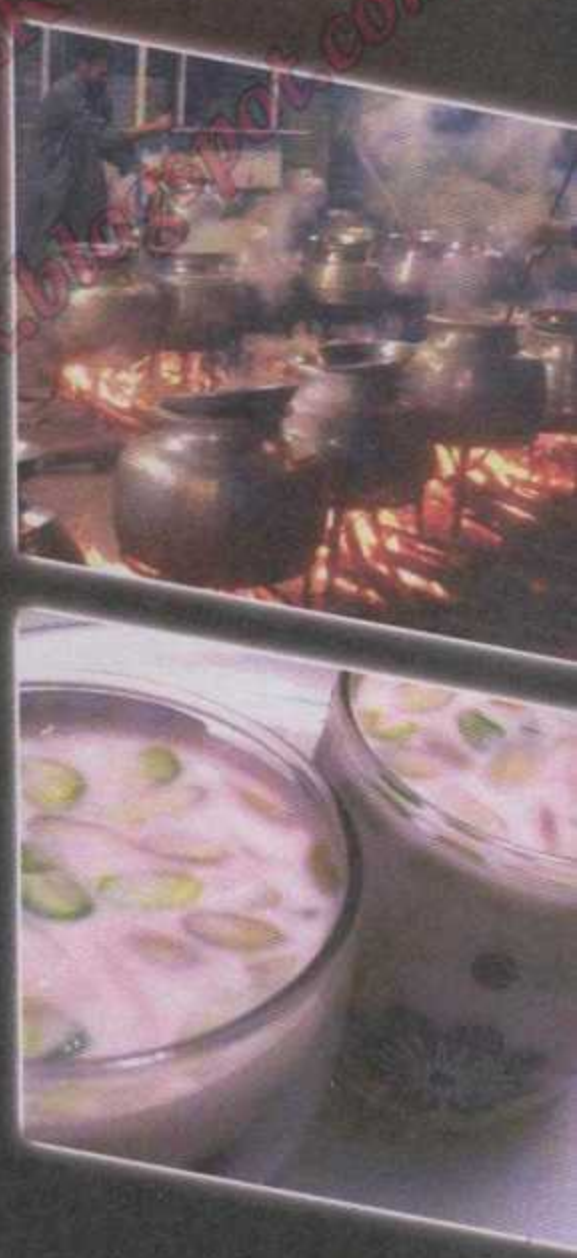
شازیہ انوار

10 محرم الحرام 61ھ بمطابق 10 اکتوبر 680ء کو کربلا کے میدان میں پیش آنے والا واقعہ کربلا تاریخ کا ناقابل فراموش واقعہ ہے۔ اس میدان میں رسول اللہ ﷺ کے نواسے حضرت امام حسینؓ، ان کے اہل خانہ اور جانثاروں کا ایثار اور قربانی تاریخ اسلام کا ایک ایسا درخشندہ باب ہے جو رہروان منزل شوق و محبت اور حریت پسندوں کے لئے ایک اعلیٰ ترین نمونہ ہے۔ سانحہ کربلا آزادی کی اس جدوجہد کا نقطہ آغاز ہے جو اسلامی اصولوں کی بقا اور احیاء کے لئے تاریخ اسلام میں پہلی بار شروع کی گئی۔

محرم الحرام میں عالی مقام سیدنا حضرت امام حسینؓ نواسۂ نبوت اور اپنے 72 سے زائد اصحاب کے ساتھ میدان کربلا میں اللہ کے دین کی سربلندی کے لئے جمع ہوئے۔

2 محرم الحرام کو میدان کربلا پہنچنے والے قافلے پر 7 محرم الحرام کو پانی بند کر دیا گیا۔ تپتا ہوا صحرا، جھلسا دینے والی گرمی اور شدید بھوک و پیاس کے عالم میں 6 ماہ کے بچے سے لے کر 90 سال کے بوڑھے تک نے بھوک اور پیاس کی صعوبتیں برداشت کیں اور اسی عالم میں مستورات اور سیدنا امام زین العابدینؓ کے علاوہ تمام نفوس میدان کربلا میں جام شہادت نوش فرما گئے۔

اس کے بعد سے ہر دور میں واقعہ کربلا کے بعد سے آج تک مجالس منعقد کی جاتی ہیں جن میں نذر و نیاز کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے۔ اسلام میں یوم عاشور کی اہمیت کے حوالے سے خصوصی اہتمام کی ہدایت کی گئی کہ اس روز گھر میں دسترخوان اہل خانہ اور عزیز و اقارب پر وسیع کیا جائے تو اللہ تعالیٰ پورا سال ان پر رزق کے دروازے کھول دیتے ہیں۔

محرم الحرام میں نذر و نیاز کا سلسلہ اپنے عروج پر ہوتا ہے۔ اس ماہ حلیم اور شربت کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ محرم الحرام کے دوران دنیائے اسلام میں حضرت حسینؓ کی نذر و نیاز کے لئے نہایت عقیدت و احترام سے حلیم تیار کی جاتی ہے۔ محرم شروع ہوتے ہی دوسرے فرقے اور علاقے کے لوگوں سے اشتراک و یکجہتی کے لئے حلیم پکانے کے پروگرام ترتیب دے دیئے جاتے ہیں۔ حلیم میں عام طور پر مسور، مونگ، ماش اور چنے کی دالوں، چاول، گندم اور جو میں لال مرچ، گرم مصالحہ، گوشت، ہلدی، گھی، لہسن، ادرک، پیاز اور نمک ڈال کر پکایا جاتا ہے جبکہ اسے چاٹ مصالحے، لیموں، ادرک، ہرے دھنیے، پودینے اور تلی ہوئی پیاز کے ہمراہ پیش کیا جاتا ہے۔ گلی محلے کے نوجوان رات بھر گھوٹا لگا کر اہتمام سے حلیم کی دیگ تیار کرتے ہیں۔ اس تبرک کو جس اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے اسی اہتمام سے کھلایا اور تقسیم کیا جاتا ہے۔

نذر و نیاز میں حلیم کے بعد سب سے زیادہ شربت بنایا جاتا ہے۔ کربلا کے پیاسوں کی یاد میں پلایا جانے والا یہ شربت پھلوں کے رس کے علاوہ دودھ سے بھی تیار کیا جاتا ہے جس میں خشک میوے بھی شامل کیے جاتے ہیں۔ ایام عزا میں جگہ جگہ پانی اور شربت کی سبیلیں بنائی جاتی ہیں جہاں بطور خاص سات محرم کے بعد سے شربت پلایا جاتا ہے۔ جلوسوں میں بھی دودھ اور شربت کی سبیلیں موجود ہوتی ہیں۔ چند برس قبل تک چھوٹے بچے چندہ جمع کر کے نہایت جوش و خروش سے گلی محلوں میں بھی شربت اور دودھ کی سبیلیں خصوصی طور پر لگاتے تھے لیکن آج یہ روایت متروک ہوتی نظر آ رہی ہے۔

اس مہینے کی اہمیت کے پیش نظر خواتین کی باورچی خانے کی مصروفیات بہت بڑھ جاتی ہیں۔ ہر گھر میں نذر و نیاز کے حوالے سے خصوصی تیاریاں کی جاتی ہیں۔ کہیں حلیم بنائی جاتی ہے تو کہیں بریانی، چنے، مٹر پلاؤ، زردہ، فرنی اور کھیر بنا کر محلے داروں اور رشتے داروں میں تقسیم کیے جاتے ہیں۔ مجالس میں شریک ہونے والی خواتین اپنے اپنے گھروں سے مختلف چیزیں بنا کر لاتی اور مجالس کے شرکا میں تقسیم کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ تبرکات کا بھی خصوصی اہتمام ہوتا ہے۔

مجالس کے اختتام پر تبرک کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے جس میں بن، شیرمال، تافتان، نان خطائی، بریانی، کھیر، حلیم، کھچڑا [illegible] اور پاپ کارن کے علاوہ دال کے کباب اور نان تقسیم کیے جاتے ہیں۔ 8 محرم الحرام کو حضرت عباسؑ کے بہشتی بننے والے منظر سے میں دودھ کا شربت تقسیم کرتے ہیں اور عاشور کی شب [illegible] شربت اور سوجی کا حلوہ بانٹا جاتا ہے جب کہ عاشور کے دن دال ساگ [illegible] کا حلوہ پکایا جاتا ہے علاوہ ازیں پھل اور مٹھائیاں بھی کثرت سے تقسیم کی جاتی ہیں۔ ماہ محرم الحرام میں ایسے پکوان جو خوشی کا مظہر ہیں پکانے سے گریز کیا جاتا تھا۔

جیسے جیسے وقت گزر رہا ہے ویسے ویسے محرم الحرام میں بھی کھانوں کی روایت تبدیل ہوتی آ رہی ہے۔ قبل ازیں خصوصاً اہل تشیع گھرانوں میں محرم الحرام کے 2 مہینے 8 دن تک منائے جانے والے سوگ کے دنوں میں ابلے ہوئے چاول، دال، ساگ، دال چاول اور سبزیاں وغیرہ بنائی جاتی تھیں جب کہ ان دنوں میں ایسے کھانے پکانے سے گریز کیا جاتا تھا جو خوشی کا مظہر ہوں۔

سوجی کے سادہ حلوے کی جگہ چنے کی دال کے حلوے نے لے لی تھی جب کہ آج حلوے کی جگہ تر بتر کھیر بنائی جا رہی ہے۔ دال ساگ کی جگہ حلیم اور قورمے نے لے لی ہے۔ پہلے حلیم صرف گائے کے گوشت کی پکائی جاتی تھی لیکن آج مرغی کے گوشت کی حلیم زیادہ مقبول ہے جب کہ لوگ اپنی حیثیت کے مطابق بکرے کے گوشت کی حلیم بھی پکواتے ہیں تاہم بعض گھرانوں میں منعقدہ مجالس میں 40 یا 50 سالوں سے ایک ہی طرح کے تبرکات تقسیم کیے جاتے ہیں۔

ایک جانب دیگر معاملات کی طرح سے تبرکات میں دنیاوی حیثیت کا دکھاوا، نمود و نمائش کا عنصر بھی غالب آتا جا رہا ہے۔ لوگ حلیم کی بے شمار دیگیں پکواتے ہیں اور مجالس میں کئی طرح کے کھانے بھی تقسیم کرتے ہیں۔ دوسری جانب بڑھتی ہوئی مہنگائی کی وجہ سے متوسط اور نچلے طبقے کے لیے مجالس سے تبرکات کا اہتمام مشکل ہوتا جا رہا ہے۔ گلی محلوں میں پکائی جانے والی حلیم کا سلسلہ بھی مہنگائی کی نذر ہو گیا ہے۔ پہلے ایک دیگ اگر 3000 روپے میں پک کر تیار ہوتی تھی تو آج وہی دیگ 6000 روپے میں تیار ہوتی ہے۔

بہرکیف کم ہو یا زیادہ سالہا سال سے محرم الحرام میں نذر و نیاز کا اہتمام کیا جاتا رہا ہے اور کربلا کے بھوکے پیاسوں کی یاد میں تاقیامت کیا جاتا رہے گا۔ ■

www.hum.tv

/humtvpakistan

/humnetwork

پاکستان میں چائنیز کھانوں کا لطف

پرل کانٹی نینٹل کراچی میں منعقدہ سہ روزہ تقریبات میں معززین شہر صحافیوں اور صارفین کی بڑی تعداد کی شرکت

شہناز رمزی

پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی کا مارکیٹنگ اور پبلک ریلیشنز ڈپارٹمنٹ ان دنوں انتہائی فعال ہے۔ ان کی مصروفیت کی وجہ وہاں آئے دن ہونے والی تقریبات ہیں۔ آئے دن اگر قومی نہیں تو بین الاقوامی جشنوں کا انعقاد کیا جاتا ہے جس میں صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوتی ہے۔ ایسی ہی مصروفیت کی ایک مثال پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی میں حال ہی میں منعقدہ سہ روزہ چائنیز فیسٹیول ہے۔ فیسٹیول کی افتتاحی تقریب چائنیز قونصل خانے کے قونصل جنرل اور ان کے نمائندے سوئٹزرلینڈ اور روس کے ... معززین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد شریک تھی۔

پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی کا چائنیز ریسٹورنٹ "تائی پان" ہوٹل کے صارفین کو باقاعدگی سے بوفے کی سہولت فراہم کرتا ہے۔ فیسٹیول کے موقع پر تائی پان ریسٹورنٹ میں بہت ہی مثبت تبدیلیاں کی گئی تھیں جیسے کہ وہاں لگائے گئے ... جو چائنیز ثقافت فن تعمیر اور تاریخ کی تصاویر دکھا رہے تھے۔

فیسٹیول میں پیش کئے جانے والے کھانوں میں چائنا سے خصوصی طور پر منگوائی گئی اجناس کا استعمال کیا گیا۔ تائی پان کے خانساماؤں نے پاکستانی ذائقوں کے حامل زبردست چائنیز پکوان پیش کئے۔

فیسٹیول میں 30 کے قریب انواع و اقسام کے کھانے تیار کئے گئے تھے جس میں مختلف اسٹارٹرز اور میٹھے بھی شامل تھے۔ فیسٹیول میں "چائنیز گرول سوپ (Chinese gruel)" بھی متعارف کرایا گیا تھا جو پاکستان میں دستیاب "چکن کارن سوپ" اور "ہاٹ اینڈ ساور" سوپ سے بالکل مختلف تھا۔ اس کے علاوہ اسٹارٹرز میں تلے ہوئے جھینگے، مرغی اور انڈوں کے رولز اور ڈم سم شامل تھے جبکہ کھانے میں چکن اسٹرفرائی، سرخ مرچوں والے شیزوان ساس میں تلے ہوئے ہانگ کانگ نوڈلز، تلے ہوئے چاول، لہسن والے تلے ہوئے کیکڑے، ناشپاتی کی چٹنی کے ساتھ جھینگے، کڑاہی بیف ود ویجیٹیبل اور بکرے کے گوشت سے بھرے ہوئے پین کیکس بھی پیش کئے گئے۔ مہمانوں کو چائنیز میٹھوں کے علاوہ کانٹی نینٹل روایتی میٹھے بھی پیش کئے گئے جن میں پڈنگ اور چیریز ناٹ ریڈ ویلویٹ کیک، چاکلیٹ کیک، کیلے کے پکوڑے اور مختلف اقسام کی آئس کریم سمیت دیگر میٹھے بھی دستیاب تھے۔ پاکستان میں ابھی بھی لوگ خالص چائنیز میٹھوں کے ذائقوں سے آشنا نہیں شاید اسی لئے روایتی میٹھوں کی اتنی اقسام رکھی گئی تھی۔

اس قسم کے فیسٹیول کا انعقاد طویل وقفے کے لئے ہونا چاہئے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو اس سے فائدہ پہنچے کیونکہ دو یا تین روزہ فیسٹیول میں عوام کی ایک بڑی تعداد مصروفیات کے باعث شرکت نہیں کر پاتی۔ ■

ہم مصالحہ کی آٹھویں سالگرہ کا جشن

آٹھ سال گزرنے کے بعد بھی "ہم مصالحہ" کی مقبولیت میں کسی طرح کی کمی نہیں آئی ہے

کون سوچ سکتا تھا کہ پاکستان کے کسی ایک مخصوص موضوع پر 24 گھنٹے دکھایا جانے والا چینل انتہائی کامیابی سے ہمکنار ہوگا لیکن ہم نیٹ ورک نے اپنی روایات کو قائم رکھتے ہوئے نہ صرف ایک ایسے چینل کی بنیاد ڈالی بلکہ گزشتہ آٹھ سالوں میں اسے انتہائی کامیابی سے ناظرین کے سامنے پیش کرنے کا اعزاز بھی حاصل کیا جب کہ اس کے نقش قدم پر چلنے والے دیگر چینل اپنی آب و تاب کھو کر قصہ پارینہ ہو چکے ہیں۔

ہم نیٹ ورک کے زیر انتظام 24 گھنٹے چلنے والے ایشیا کے پہلے کوکنگ چینل "ہم مصالحہ" کی آٹھویں سالگرہ 21 ستمبر کو منائی گئی۔ اس سلسلے میں "ہم مصالحہ" کی جانب سے صبح 11 بجے سے شام 7 بجے تک خصوصی براہ راست نشریات کا اہتمام بھی کیا، جس میں مختلف کھیل شامل تھے اور براہ راست فون کرنے والوں کے لیے خصوصی انعامات بھی رکھے گئے۔ ہم مصالحہ کی خصوصی نشریات میں اداکاروں، معروف گلوکاروں، مصالحہ کے شیفس کے علاوہ کراچی کے معروف ہوٹلوں اور ریستورانوں کے شیفس کو بھی مدعو کیا گیا۔

آٹھویں سالگرہ کی خصوصی براہ راست نشریات میں بہت سے گلوکاروں اور فنکاروں نے شرکت کی جن میں انور مقصود، مصباح خالد، فریدہ شبیر، شمعون عباسی، ثروت، سرمد صدیقی، عمر رانا، رباب مسعود، جاوید اقبال اور فرحان علی آغا شامل تھے۔ اس موقع پر رمادہ ہوٹل اور پرل کانٹی نینٹل کے شیفس نے بھی خصوصی طور پر شرکت کی۔

اس موقع پر ہم مصالحہ کے شیفس زبیدہ طارق، گلزار، طاہر چوہدری، زردا، آفتاب ذرنگ، سدھوا اور شیریں انور نے براہ راست کوکنگ کا مظاہرہ بھی کیا۔

حسب روایت امسال بھی سالگرہ کے موقع پر سالگرہ کا خصوصی کیک تیار کیا گیا جسے ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی اور سینئر وائس پریذیڈنٹ اظہر وقار عظیم نے کاٹا۔ آٹھویں سالگرہ پر شیف عرفان واسطی نے براہ راست نشریات میں 150 پونڈ وزنی کیک بنایا۔

صدر ہم نیٹ ورک سلطانہ صدیقی نے اس موقع پر کہا "ہم مصالحہ" کی آٹھویں سالگرہ پاکستان کی ٹیلی وژن کی تاریخ کا ایک اہم سنگ میل ہے۔ آج سے 8 سال قبل "ہم مصالحہ" کے قیام کے بعد کئی دوسرے کوکنگ چینلوں کا آغاز بھی عمل میں آیا لیکن گرتے ہوئے معیار اور بتدریج کم ہوتی ہوئی مقبولیت کے باعث ان چینلوں کو یا تو ختم کر دیا گیا یا پھر ان کا ان ہی کے دیگر چینلوں کے ساتھ انضمام کر دیا گیا لیکن "ہم مصالحہ" نے اپنے معیار پر کسی قسم کا سمجھوتہ نہیں کیا یہی وجہ ہے کہ آٹھ سال گزرنے کے باوجود بھی "ہم مصالحہ" کی مقبولیت میں کسی طرح کی کمی نہیں آئی ہے۔"

Chicken Chow Mein

Ingredients:

Chicken fillet (cut finely)	4
Noodles (boiled)	2 cups
Cabbage (finely cut)	1
Capsicums, Carrots (finely cut)	2 each
Red chillies (fresh, finely cut)	8
Spring onion (green parts only, finely cut)	½ cup
Bean sprouts (finely cut)	1 cup
Soya sauce, White vinegar	3 tbsp each
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Sugar, Garlic/ginger paste	1 tsp each
Onion (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Marinate chicken fillets with soya sauce, vinegar, sugar, cornflour and salt; set aside for 10 minutes.
- Heat oil in a wok; sauté onions and ginger/garlic.
- Add chicken, cabbage, capsicums, and carrots; cook for a few minutes.
- Add remaining ingredients except spring onions and bean sprouts; stir for a few minutes; remove from flame.
- Add spring onions and bean sprouts; dish out and serve.

★ To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

مرغی کا چاؤمن

اجزاء:

مرغی کے قتلے (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچیں، گاجر (باریک کٹی ہوئی)	2،2 عدد
تازہ لال مرچیں (باریک کٹے ہوئے)	8 عدد
ہری پیاز کے ہرے پتے (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی
بین اسپراوٹس (باریک کٹے ہوئے)	ایک پیالی
سویا ساس، سفید سرکہ	3،3 کھانے کے چمچے
☆ چکن کیوب والا میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
چینی، پسا ہوا لہسن ادرک	ایک ایک چائے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر سویا ساس، سرکہ، چینی، کارن فلور اور نمک ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے لہسن ادرک اور پیاز ڈال کر پیاز ہلکی گلابی کرلیں۔ اس میں مرغی، بند گوبھی، شملہ مرچ اور گاجر ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری پیاز اور بین اسپراوٹس کے علاوہ باقی تمام اجزاء شامل کرکے چند منٹ تک ملا کر چولہا بند کردیں۔ اس میں ہری پیاز اور بین اسپراوٹس شامل کرکے پیش کریں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ دیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

Egg Fried Rice

Ingredients:

Basmati Rice (soaked)	1 kg
Spring onions (finely cut)	1 cup
Capsicums (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	2
Garlic (finely cut)	6 cloves
Eggs	6
Orange food colour	1 pinch
Sugar	1 tsp
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	few drops
Oil	½ cup

Method:

- Par-boil rice and spread on paper.
- Mix food colour and salt in eggs.
- Heat oil in a pot; fry garlic golden; cook eggs, stirring continuously.
- Add carrots, capsicums, vinegar, soya sauce, sugar and chicken cube flour; fry.
- Add rice; mix thoroughly; add sesame oil and spring onions; mix. Dish out; serve.

★ To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

انڈے والے فرائیڈ رائس

اجزاء:

باسمتی چاول (بھیگے ہوئے)	ایک کلو
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	6 جوے
انڈے (پھینٹے ہوئے)	6 عدد
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
چینی	ایک چائے کا چمچہ
☆چکن کیوب ملا ہوا میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	چند قطرے
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دو کنی اُبلے ہوئے چاولوں کو اخبار پر پھیلا دیں۔ انڈوں میں زردے کا رنگ اور نمک ملا لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن سنہری کریں اس میں انڈوں کو چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں گاجر، شملہ مرچ، سویا ساس، سرکہ، چینی اور چکن کیوب ملا ہوا میدہ شامل کرکے بھونیں۔ اس میں چاول ڈالیں اور اچھی طرح سے ملائیں پھر ہری پیاز اور تل کا تیل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے ½2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو ڈھک کر فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

Sweet and Sour Prawns

Prawn ingredients:

Prawns	½ kg
Eggs (beaten)	2
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	3 tbsp
White pepper powder, Sugar	1 tsp each
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce ingredients:

Tomato sauce	½ cup
Garlic	6 cloves
Jaggery	1 tbsp
Black pepper powder	½ tsp
Cornflour, White vinegar	2 tbsp each
Pineapple juice, Soya sauce	2 tbsp each
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Vegetable ingredients:

Cauliflower flowers	1 cup
Capsicums, Onions (cubed)	3 each
Pineapple pieces	6
Soya sauce, White vinegar	1 tsp each
Sugar, White pepper powder	1 tsp each
Oil	1 tbsp
Salt	to taste

Method:

- Mix all prawn ingredients except eggs and 1tsp cornflour.
- Mix cornflour in eggs and beat.
- Heat oil in a wok; coat prawns with eggs; fry golden; remove on absorbent paper.
- Mix all sauce ingredients in a saucepan; cook till thick; remove from flame.
- Heat oil in a wok; add all vegetable ingredients; add prawns and sauce; dish out.

★ To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

سوئٹ اینڈ سار جھینگے

جھینگوں کے اجزاء:

جھینگے	½ کلو
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
☆ چکن کیوب ملا ہوا میدہ	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی سفید مرچ، چینی	ایک ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

ٹماٹو ساس	½ پیالی
لہسن	6 جوے
گڑ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
کارن فلور، سفید سرکہ	2'2 کھانے کے چمچے
اناس کا جوس، سویا ساس	2'2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

سبزیوں کے اجزاء:

پھول گوبھی کے پھول	ایک پیالی
شملہ مرچیں، پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	3'3 عدد
اناس کے ٹکڑے	6 عدد
سویا ساس، سفید سرکہ	ایک ایک چائے کا چمچ
چینی، پسی ہوئی سفید مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

جھینگوں پر انڈے اور ایک چمچ کارن فلور کے علاوہ اس کے باقی اجزاء ملا لیں۔ انڈوں میں ایک چائے کا چمچ کارن فلور ملا کر پھینٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں' جھینگوں کو انڈے میں لپیٹیں اور کڑاہی میں سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء ملائیں اور گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور سبزیوں کے اجزاء ملائیں' پھر جھینگے اور ساس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے 2½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

Chicken Do Pyaza

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Yogurt	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Garlic	6 cloves
Onions (finely cut)	8
Dried, round red chillies	8
Dried mango	5
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Green chillies	4
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden; remove. Add chicken, turmeric and salt to wok; fry till dry. Add fried onions, yogurt, red chillies, garlic, coriander, fennel, ginger, hot spices and dried mango; cook.
- Fry lightly when dry; add green chillies.
- Dish out. Garnish with fresh coriander; serve.

مرغی کا دو پیازہ

اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	1½ کلو
دہی	ایک پیالی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (ثابت)	6 جوے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	8 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
سوکھی ہوئی ثابت کھٹائی	5 عدد
سونف	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لیے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پیاز بادامی کر کے نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں مرغی، ہلدی اور نمک ملا کر مرغی کا اپنا پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ پھر تلی ہوئی پیاز، دہی، لال مرچیں، لہسن، دھنیا، سونف، ادرک، گرم مصالحہ اور کھٹائی ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ہلکا سا بھونیں اور ہری مرچیں شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار دو پیازہ ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

BBQ Mince

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	½ kg
Yogurt (whipped)	½ cup
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Tandoori masala	1 tbsp
Lemons	3
Green chillies (chopped)	4
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Oil	3 tbsp
Fresh coriander (chopped), lemon, onion (sliced)	for garnishing

Method:

- Marinate mince with all ingredients and 2 tablespoons oil; set aside for 1 hour.
- Heat an iron griddle. Brush oil on it; spread mince on it; cook.
- When mince begins to dry, sprinkle remaining oil and fry.
- Spread mince on a sizzling platter; garnish with onion, coriander and lemon; serve.

باربی کیو قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ (مشین کا پسا)	۱/۲ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	۱/۲ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
تندوری مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
لیموں	3 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
بھنا اور پسا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچ
تیل	3 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)، لیموں، پیاز (لچھے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں تمام اجزاء اور 2 کھانے کے چمچ تیل ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ توے کو گرم کریں۔ اس کو چکنا کریں اور قیمہ پھیلا کر پکنے دیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہونے لگے تو اس پر باقی تیل چھڑکیں اور بھون لیں۔ اسے سیزلنگ پلیٹر میں پھیلا کر ڈالیں، اسے پیاز، ہرے دھنیے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

Special Haleem

Ingredients:

Beef (boneless)	700 grams
Yogurt	250 grams
Rice	50 grams
Yellow, pink and white lentil	50 grams each
Whole-wheat flour, gram lentils	50 grams each
Barley (soaked and boiled)	25 grams
★ Gulzar Special Haleem Masala	3 tbsp
Onions (finely cut)	2
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Green chillies (whole)	10
Water	8 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Onions (fried), Chaat masala, Lemon, Green chillies, Fresh coriander, Mint,	for accompaniment

Method:

- Soak lentils, barley, whole-wheat flour and rice over-night separately; boil each separately.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; add ginger/garlic and meat, and fry.
- Add yogurt, haleem masala, green chillies, 1cup water and salt; fry till meat is tender and oil splits from water; remove qorma from flame.
- In a separate pot mix lentils, rice and 1cup water; cook for 1 hour.
- Blend the lentil mixture and qorma in a blender; put in a large pot; add remaining water and continue stirring on low flame till haleem acquires required consistency.
- Dish out; serve accompanied with fried onions, ginger, chaat masala, lemon, green chillies, coriander and mint.

★ Gulzar Special Haleem Masala:
50 grams each of Rajasthani chillies and dried round red chillies; 4 tbsp each of cumin seeds and fresh coriander; 2 tablespoons each of large cardamom seeds, black cumin seeds and turmeric; 5 each of cloves and cinnamon; 1 teaspoon of nutmeg/mace powder in a pan; blend and add one teaspoon citric acid.

اسپیشل حلیم

اجزاء:

گائے کا گوشت (بغیر ہڈی)	700 گرام
دہی	250 گرام
چاول	50 گرام
مونگ' مسور' ماش کی دال	50'50 گرام
گیہوں' چنے کی دال	50'50 گرام
جو (بھیگی اور ابلی ہوئی)	25 گرام
☆گلزار اسپیشل حلیم مصالحہ	3 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن اورک	2 کھانے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں	10 عدد
پانی	8 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
پیاز (تلی ہوئی)' چاٹ مصالحہ' لیموں، ہری مرچیں' ہرا دھنیا' پودینہ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

دالیں' گیہوں اور چاول ایک رات قبل علیحدہ علیحدہ بھگو کر علیحدہ علیحدہ اُبال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز بادامی کریں' اس میں گوشت اور لہسن اورک ڈال کر بھونیں' پھر دہی' حلیم مصالحہ' ہری مرچیں' دہی' ایک پیالی پانی اور نمک ملائیں' گوشت گلنے اور تیل اوپر آنے تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ ایک علیحدہ دیگچی میں دالیں' چاول اور ایک پیالی پانی ملا کر ایک گھنٹے تک پکائیں۔ بلینڈر میں دالوں کا آمیزہ اور قورمہ یکجان کرکے ایک بڑی دیگچی میں ڈال دیں۔ اس میں باقی پانی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر چمچہ چلاتے ہوئے حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ مزیدار حلیم پیاز' ادرک' پودینے' چاٹ مصالحے' ہرے دھنیے' ہری مرچوں اور لیموں کے ہمراہ پیش کریں۔

☆50'50 گرام راجستھانی مرچ' سوکھی گول لال مرچیں' 4'4 کھانے کے چمچے سفید زیرہ' ثابت دھنیا' 2'2 کھانے کے چمچے بڑی الائچی کے دانے' کالا زیرہ اور ہلدی' 5'5 لونگیں' دارچینی' ایک چائے کا چمچہ پسی ہوئی جائفل جاوتری کو فرائنگ پین میں بھون کر پیس لیں اور ایک چائے کا چمچہ ٹاٹری ملا دیں۔

Potato stuffed Chillies

Ingredients:

Large green chillies	250 grams
Potatoes (boiled)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Chaat masala	1 tbsp
Cumin powder	1 tsp
Gram flour	1 cup
Tamarind pulp	½ cup
Salt	to tastefor frying
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Mash potatoes; add red chillies, chaat masala, tamarind pulp, cumin and salt.
- Slice in centre of chillies and scoop out seeds; stuff chillies with potatoes.
- Make a paste with gram flour and water. Heat oil in a wok, coat chillies with gram flour paste and fry golden; Remove. Serve accompanied with ketchup.

آلو بھری مرچیں

اجزاء:

بڑی والی ہری مرچیں	250 گرام
آلو (اُبلے ہوئے)	3 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چچہ
چاٹ مصالحہ	ایک کھانے کا چچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چچہ
بیسن	ایک پیالی
املی کا گودا	½ پیالی
نمک	حسبِ ذائقہ
تیل	تلنے کے لیے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لیے

ترکیب:

آلوؤں کا بھرتہ بنا کر اس میں لال مرچ، چاٹ مصالحہ، املی کا گودا، زیرہ اور نمک ملا لیں۔ مرچوں کے درمیان چھری کی مدد سے نشان لگا کر بیج نکال دیں۔ آلوؤں کا آمیزہ مرچوں میں بھر لیں۔ بیسن میں پانی ملا کر گھول لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، مرچوں کو بیسن میں لپیٹیں اور کڑاہی میں شامل کر کے سنہری رنگ آنے تک تل کر نکال لیں۔ مزیدار مرچیں ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

Donut Sandwich

Dough Ingredients:

Refined flour	½ kg
Yeast	1 ½ tbsp
Sugar	1 tsp
Baking powder	2 tsp
Salt	to taste
Butter	½ cup

Sauce ingredients:

Mayonnaise	½ cup
Mustard paste, black pepper (crushed)	1 tsp each
Salt	to taste

Ingredients for filling:

Chicken (boneless)	300 grams
Tomatoes, cucumbers (sliced)	3 each
Garlic paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Barbecue masala	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Cucumber	for garnishing

Method

- Knead dough ingredients with lukewarm water; leave aside for 4 hours. Knead for a few minutes, and make a large ball. Roll out lightly. Cut out a hole in the centre with a round mould.
- Place in a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes.
- Mix filling ingredients in a bowl. Heat a grill pan and brush it with oil; fry chicken pieces.
- Mix sauce ingredients in a bowl. Split donut horizontally; spread sauce on the bottom half, place tomatoes, chicken, cucumbers and lettuce. Cover with the upper half on the donut, garnish with cucumbers; serve.

ڈونٹ سینڈوچ

آٹے کے اجزاء:

میدہ	½ کلو
خمیر	1½ کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	½ پیالی

ساس کے اجزاء:

مایونیز	½ پیالی
مسٹرڈ پیسٹ، کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

بھرنے کے اجزاء:

مرغی (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	300 گرام
ٹماٹر کھیرے (قتلے)	3,3 عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
باربی کیو مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لیے
کھیرا	سجانے کے لیے

ترکیب:

آٹے کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھیں اور 4 گھنٹوں کے لیے رکھ دیں۔ آٹے کو چند منٹ مزید گوندھیں پھر بڑا پیڑا بنا کر ہلکا سا بیلیں۔ درمیان میں سانچے کی مدد سے سوراخ کر دیں۔ اسے اوون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکالیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملالیں۔ گرل پین کو گرم کرکے چکنا کریں اور مرغی کی بوٹیاں دونوں جانب سے تل لیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملالیں۔ ڈونٹ کو گولائی میں درمیان سے کاٹ لیں۔ نچلے حصے پر ساس کی تہہ لگائیں اس پر ٹماٹر، مرغی، کھیرے، سلاد پتے اور پھر ڈونٹ کا دوسرا حصہ رکھ کر کھیرے سے سجا دیں۔

Dango

Meat ball ingredients:

Chicken mince	250 grams
Egg	1
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	5 cloves
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chinese salt	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Ribbed gourd (thick pieces)	as required

Sauce ingredients:

Soya sauce, white vinegar, brown sugar, salt	to taste
Lettuce, lemon, spring onion, (finely cut)	for garnishing

Method

- Chop all meatball ingredients, except for ribbed gourd, mix all meat ball ingredients in a chopper and shape into meatballs.
- Pierce one piece of ribbed gourd, 3 meat balls, and another piece of ribbed gourd alternatively on wooden skewer.
- Steam the skewers in a steamer for 15 minutes; remove.
- Cook all sauce ingredients in a saucepan, till thick.
- Brush onto meatballs. Place in an oven dish, and bake in pre-heated oven on 200°C for 15 minutes. Brush sauce on skewers 2 to 3 times while baking; remove.
- Decorate a serving dish, garnish with lemon and lettuce. Pour remaining sauce on top. Garnish with spring onions

ڈانگو

کوفتے کے اجزاء:

مرغی کا قیمہ	250 گرام
انڈا	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	5 جوے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ترئی (موٹے ٹکڑے)	حسب ضرورت

ساس کے اجزاء:

سویا ساس' سفید سرکہ' براؤن چینی' نمک	حسب پسند
سلاد پتے' لیموں' ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں علاوہ ترئی کوفتوں کے اجزاء یکجان کریں' پھر کوفتے بنالیں۔ لکڑی کی سیخوں پر ایک ترئی کا ٹکڑا' 3 کوفتے' پھر ایک ترئی کا ٹکڑا لگالیں۔ سیخوں کو اسٹیمر میں 15 منٹ اسٹیم کرکے نکالیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ ساس کو برش سے کوفتوں پر لگائیں' سیخوں کو اوون کی ڈش میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ درمیان میں 2 سے 3 مرتبہ ساس لگائیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتے اور لیموں سے سجائیں' اس پر سیخیں رکھیں اور بچی ہوئی ساس ڈال دیں۔ مزیدار ڈانگو ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Texas Platter

Ingredients:

Maize flour, refined flour (sieved)	1 cup each
Carrots, potatoes	2 each
Peas, french beans, mushrooms	½ cup each
Butter	2 tbsp

Mince beef ingredients:

Chicken mince	200 grams
Garlic (chopped)	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Black pepper (crushed), white pepper powder	½ tsp each
Salt	to taste
Green chillies (chopped), oil	3 tbsp each

Mashed potatoes ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	2
Cream	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	to taste
Butter	3 tbsp

Sauce ingredients:

Mayonnaise, butter	4 tbsp each
Chilli garlic sauce	3 tbsp
Black pepper (crushed), mustard paste	½ tsp each
Salt	to taste

Method:

- Mix and knead maize flour and refined flour with salt and luke warm water; make small balls and roll out into small chapattis.
- Heat oil in a wok and fry onions and garlic; add mince and remaining ingredients, fry, then remove from flame.
- Steam vegetables for 15 minutes; remove.
- Heat butter in a frying pan. Cut vegetables into thick pieces; sauté and remove.
- Blend sauce ingredients in a blender.
- Heat butter in a wok; add potatoes, pepper and salt; fry till cooked; add cream; remove from flame.
- Place chappatis on one side of the sizzling platter; on the other side place mince, vegetables, mashed potatoes and pour sauce on top ; serve

ٹیکساس پلیٹر

اجزاء:

مکئی کا آٹا' میدہ (چھنا ہوا)	ایک ایک پیالی
گاجر' آلو	2' 2 عدد
مٹر' کھمبی' فرنچ بینز	½' ½ پیالی
مکھن	2 کھانے کے چمچے

قیمے کے اجزاء:

مرغی کا قیمہ	200 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ' پسی ہوئی سفید مرچ	½' ½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)' تیل	3' 3 کھانے کے چمچے

بھرتے کے اجزاء:

آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے)	2 عدد
کریم	½ پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	3 کھانے کے چمچے

ساس کے اجزاء:

مایونیز' مکھن	4' 4 کھانے کے چمچے
چلی گارلک ساس	3 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ' مسٹرڈ پیسٹ	½' ½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

میدے میں مکئی کا آٹا اور نمک ملا کر نیم گرم پانی سے گوندھیں۔ اس کے چھوٹے پیڑے بنا کر چھوٹی چپاتیاں تیار کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے لہسن اور پیاز بھونیں' اس میں قیمہ اور باقی اجزاء ملائیں اور بھون کر چولہا بند کردیں۔ سبزیوں کو اسٹیمر میں 15 منٹ پکا کر نکالیں۔ فرائنگ پین میں مکھن گرم کریں' سبزیوں کو موٹا موٹا کاٹیں اور ہلکا سا ساتے کر نکالیں۔ بلینڈر میں ساس کے اجزاء یکجان کرلیں۔ کڑاہی میں مکھن گرم کریں' اس میں آلو کالی مرچ اور نمک ملا کر بھونتے ہوئے پکائیں' پھر کریم ملا کر اتارلیں۔ سیزلنگ پلیٹر پر ایک جانب چپاتیاں' دوسری جانب قیمہ' سبزیاں اور آلو رکھیں اور ساس ڈال کر پیش کریں۔

Malai Kebab

Ingredients:

Undercut (cut into thin strips)	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Green chillies (ground)	1 tsp
Fresh coriander (ground)	2 tbsp
Mint (ground)	1 tbsp
Cream	½ cup
Eggs (beaten)	2
Refined flour	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, coriander, green chillies, mint, papaya, cream and salt; set aside for 1 hour.
- Pierce undercut lengthwise tightly on wooden skewers; shape into long kebabs.
- Coat skewers first with flour, then eggs.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers golden from all sides.
- Garnish with coriander; serve.

ملائی کباب

اجزاء:

پف پیسٹری کا آٹا	250 گرام
قیمہ (بُھنا ہوا)	2 پیالی
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
انڈے (اُبلے اور چُورہ کیے ہوئے)	4 عدد
ہرا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ

وائٹ ساس کے اجزاء:

مکھن	28 گرام
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
تازہ دودھ	ایک پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
رائی دانے	½ چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ

ترکیب:

ساس پین میں مکھن گرم کرکے میدہ بھونیں' اس میں چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کرکے دودھ شامل کریں' پھر کالی مرچ' رائی دانے اور نمک ملا کر گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں قیمہ' اُبلے ہوئے انڈے' ہری مرچیں' ہرا دھنیا اور گرم مصالحہ ملا لیں۔ آٹے کو دو حصوں میں تقسیم کر کے ان کی روٹیاں بیل لیں۔ ایک روٹی کو پائی ڈش کی تہہ میں بچھائیں' اس پر آمیزہ ڈالیں اور دوسری روٹی رکھ کر دبا دیں۔ روٹی کے اوپر برش کی مدد سے انڈہ لگائیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔

Chinese Tikka Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Capsicums (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Egg white	1
Refined flour	2 tbsp
Cornflour	4 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Capsicum, spring onion	for decoration

Method:

- Marinate chicken with lemon juice, red chillies, vinegar, soya sauce, chilli garlic sauce, egg white, flour, cornflour, pepper, ginger/garlic and salt; set aside for 2 hours.
- Add capsicums and onions; set aside for a few minutes; pierce chicken, capsicum and onion alternately on wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers thoroughly from all sides.
- Decorate a serving dish with spring onion and capsicum; place skewers on dish; serve.

چائنیز تکہ کباب

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچے
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
میدہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	4 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	¼ پیالی
شملہ مرچ، ہری پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر لیموں کا رس، لال مرچ، سرکہ، سویا ساس، چلی گارلک ساس، انڈے، میدہ، کارن فلور، کالی مرچ، لہسن ادرک اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ اس میں شملہ مرچ اور پیاز ملائیں اور چند منٹ کے بعد مرغی کی بوٹیوں، شملہ مرچ اور پیاز کو ایک ایک کر کے لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور سیخوں کو ہر طرف سے اچھی طرح سے تل لیں۔ سرونگ ڈش میں ہری پیاز اور شملہ مرچ سجائیں اس پر سیخیں رکھ کر پیش کریں۔

Darbari Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Onions (finely cut)	1 cup
Kashmiri red chillies (ground)	6
Whole dried milk	½ cup
Hot spices powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Sesame seeds	1 tbsp
Poppy seeds (powdered)	1 tbsp
Cashew nuts (powdered)	8
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomato purée	2 tbsp
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Cucumber	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry onions golden
- Add Kashmiri red chillies, ginger/garlic, tomato purée and salt; fry.
- Add sesame seeds, hot spices, cashews, poppy seeds, water and mutton; cook till mutton is tender.
- Add whole dried milk and yogurt; fry; keep on dum.
- Add coriander and green chillies; dish out; garnish with cucumber; serve.

درباری گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)	6 عدد
کھویا	1/2 پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
سفید تل	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
کاجو (پسے ہوئے)	8 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو پیوری	2 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
گھی	ایک پیالی
کھیرا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کرکے پیاز سنہری کریں۔اس میں کشمیری لال مرچیں، لہسن ادرک، ٹماٹو پیوری اور نمک ڈال کر بھونیں۔اس میں گرم مصالحہ، تل، کاجو اور خشخاش، پانی اور گوشت ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔اس میں کھویا اور دہی ملا کر بھونیں اور دم پر رکھ دیں۔اس میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملائیں، اسے ڈش میں نکالیں اور کھیرے سے سجا دیں۔

Fiery Chilli Chicken with Creamy Sauce

Ingredients:

Chicken pieces (4 pieces)	1 kg
Lemon juice, Ginger/garlic paste	2 tbsp each
Curry leaves	10
Dried round, red chillies	10
Rice (uncooked), fresh coriander (chopped)	2 tbsp each
Yogurt (drained), Refined flour	½ cup each
Water	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Tomatoes, spring onions (finely cut)	for garnishing
Boiled vegetables, French fries	as accompaniment

Sauce ingredients:

Ginger/garlic paste	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Fresh cream	½ cup
Dried fenugreek leaves, sugar	1 tsp each
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Tomato (blended), Tomato ketchup	4 tbsp each
Salt	½ tsp
Oil, Clarified butter	2 tbsp each

Method:

- Makes cuts on chicken pieces and set them aside.
- Blend red chillies, curry leaves, ginger/garlic and rice in a blender; add lemon juice, yogurt and salt.
- Marinate chicken with prepared masala; set aside for 4 hours.
- Cook chicken, refined flour, and oil in a pot for 15 minutes.
- Add water; cook till chicken is tender. Remove from flame.
- Heat oil and clarified butter in a saucepan; add all sauce ingredients except sugar and fenugreek; fry.
- Add chicken, fenugreek and sugar; keep on dum.
- Garnish with spring onions and tomatoes; serve with vegetables and fries.

چلی چکن وِد کریمی ساس

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (4 ٹکڑے)	ایک کلو
لیموں کا رس، پسا ہوا لہسن اور ادرک	2،2 کھانے کے چمچے
کڑھی پتے، سوکھی گول لال مرچیں	10،10 عدد
کچے چاول، ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2،2 کھانے کے چمچے
دہی (پانی نکلی ہوئی)، میدہ، پانی	½،½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	¼ پیالی
ٹماٹر، ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لیے
ابلی ہوئی سبزیاں، فرنچ فرائز	ہمراہ پیش کرنے کے لیے

ساس کے اجزاء:

پسا ہوا لہسن اور ادرک	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ، پسی ہوئی لال مرچ	½،½ چائے کا چمچ
تازہ کریم	½ پیالی
قصوری میتھی، چینی	ایک ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پسے ہوئے ٹماٹر، ٹماٹو کیچپ	4،4 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل، گھی	2،2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر نشان لگا کر علیحدہ رکھ دیں۔ بلینڈر میں لال مرچیں، کڑھی پتے، لہسن اور ادرک اور چاول یکجان کرلیں۔ اس میں لیموں کا رس، دہی اور نمک ملا کر مرغی پر لگائیں اور 4 گھنٹوں کے لیے رکھ دیں۔ دیگچی میں مرغی، میدہ اور تیل ڈال کر 15 منٹ تک پکائیں پھر پانی ڈالیں اور مرغی گلنے تک پکائیں اور چولہے سے اتار لیں۔ ساس پین میں تیل اور گھی گرم کریں اس میں میتھی اور چینی کے علاوہ ساس کے باقی اجزاء ملا کر بھون لیں پھر چینی، قصوری میتھی اور مرغی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مرغی کو ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں اسے فرنچ فرائز اور سبزیوں کے ہمراہ پیش کریں۔

Fish Karahi

Ingredients:

Fish fillets (small pieces)	½ kg
Lemon juice	¼ cup
Onion (finely cut)	1 cup
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Tomatoes (finely cut)	4
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Coriander seeds (roasted and ground)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Carom seeds (powdered)	½ tsp
Green chillies (chopped)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Green chillies (cut thickly)	4
Water	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

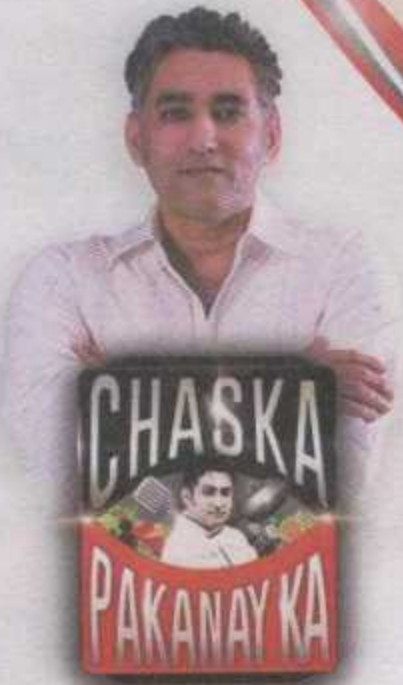
- Marinate fish pieces with lemon and cumin; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, tomatoes, coriander, red chillies, carom seeds, hot spices, both green chillies, fish and water and cook for a few minutes; keep on dum.
- Add fenugreek, coriander, ginger and salt; dish out.

مچھلی کی کڑاہی

اجزاء:

مچھلی کے فلے (چھوٹے ٹکڑے)	½ کلو
لیموں کا رس	¼ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچ
بھنا اور پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی اجوائن	½ چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	4 عدد
پانی	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

مچھلی پر لیموں کا رس اور زیرہ لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں لہسن اور ادرک، ٹماٹر، دھنیا، لال مرچ، اجوائن، گرم مصالحہ، دونوں ہری مرچیں، مچھلی اور پانی ڈال کر چند منٹ پکائیں، پھر دم پر رکھ دیں۔ اس میں میتھی، ہرا دھنیا، ادرک اور نمک ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔

Vegetable Kebab

Ingredients:

Carrot	1
Kidney beans	100 grams
Cauliflower	1
Potatoes (boiled)	200 grams
Green chillies (chopped)	2
Ginger (grated)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Cumin seeds	2 tsp
Cardamoms (powdered)	½ tsp
Chaat masala	1 tsp
Salt	2 tsp
Oil	½ cup
Fried chicken pieces	for garnishing

Method:

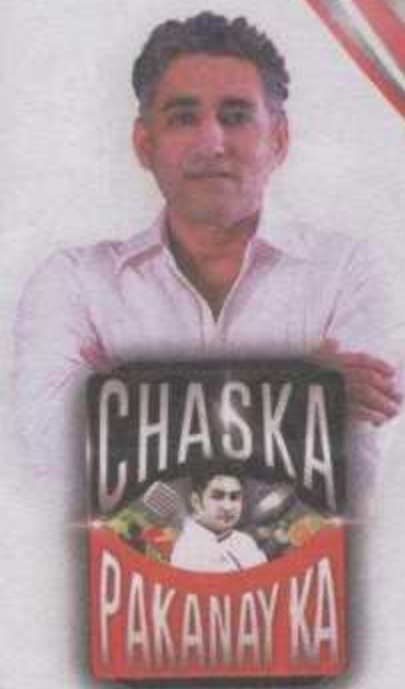
- Boil vegetables except potatoes for a few minutes and grind in chopper; place in a muslin cloth and squeeze out water.
- Mash potatoes and add to vegetables. Add remaining ingredients and shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from both sides till golden.
- Garnish with chicken pieces; serve.

سبزی کباب

اجزاء:

گاجر	ایک عدد
لوبیا	100 گرام
پھول گوبھی	ایک عدد
آلو (اُبلے ہوئے)	200 گرام
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ادرک (کدوکش)	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کا چمچہ
پسی ہوئی الائچی	½ چائے کا چمچہ
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	2 چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
مرغی کی بھنی ہوئی بوٹیاں	سجانے کے لئے

ترکیب:

آلو کے علاوہ باقی سبزیوں کو چند منٹ اُبال کر چوپر میں یکجان کر لیں پھر ململ کے کپڑے میں رکھ کر پانی نچوڑ لیں۔ آلو کا بھرتہ کر کے سبزیوں کے ساتھ ملا لیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر کباب بنا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری کر کے اُتار لیں۔ مزیدار کباب مرغی کی بوٹیوں سے سجا کر پیش کریں۔

Sausage Rolls

Ingredients:

Chicken sausages	200 grams
Whole-wheat flour	2 cups
Carom seeds	¼ tsp
Salt	to taste
Clarified butter	2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix clarified butter, salt and carom seeds in whole-wheat flour and knead into dough with water.
- Divide dough into 4 cubes; roll out and cut each into halves.
- Cut sausages lengthwise into pieces. Follow the picture, and place 3 to 4 pieces of sausage in the middle of each dough piece and roll the dough. Repeat process to make more rolls.
- Heat oil in a wok and fry rolls till golden; remove on absorbent paper; serve.

ساسیج رولز

اجزاء:

مرغی کے ساسیجز	200 گرام
آٹا	2 پیالی
اجوائن	¼ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
گھی	2 چائے کے چمچ
تیل	تلنے کے لیے

ترکیب:

آٹے میں گھی اجوائن اور نمک ملا کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ آٹے کے 4 پیڑے بنا کر بیلیں اور درمیان سے کاٹ لیں۔ ساسیجز کے لمبائی میں ٹکڑے کاٹ لیں۔ تصویر کے مطابق آٹے کے ایک ٹکڑے کے درمیان میں ساسیجز کے 3 سے 4 ٹکڑے رکھ کر ٹکڑے کو لپیٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی رولز بھی تیار کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور رولز سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

Vegetable Tahiri

Ingredients:

Basmati rice (soaked)	400 grams
Onion (finely cut)	1
Corn kernels	1 cup
Carrots (diced)	2
Potato (diced)	1
Tomato (diced)	1
Garlic paste	1 tsp
Cloves	3
Small cardamoms	6
Cinnamon	1 stick
Red chillies (crushed)	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water (luke-warm)	4 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

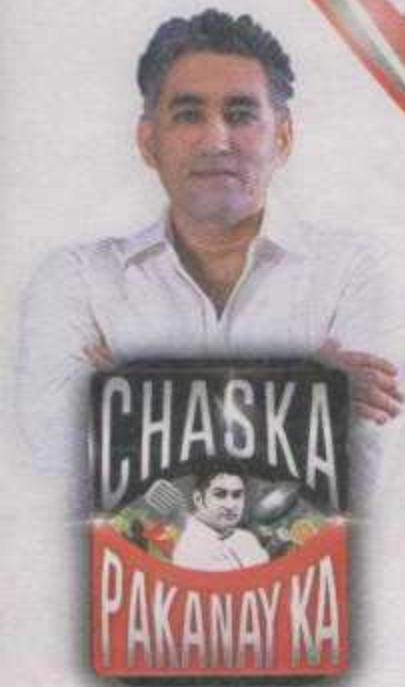
- Heat oil in a pot; fry cloves, cinnamon and cardamoms for 1 minute.
- Add onion and cook for 5 minutes.
- Add garlic, turmeric, red chillies, hot spices, tomato, potato, carrots, corn and salt; cook for a few minutes.
- Add rice and water; bring to boil on high flame. Reduce flame and leave on dum.

سبزیوں کی تہری

اجزاء:

باسمتی چاول (بھیگے ہوئے)	400 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
بھٹے	ایک پیالی
گاجر (چھوٹے چوکور ٹکڑے)	2 عدد
آلو (چھوٹے چوکور ٹکڑے)	ایک عدد
ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
لونگیں	3 عدد
ہری الائچیاں	6 عدد
دارچینی	ایک ڈنڈی
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نیم گرم پانی	4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لونگیں، دارچینی اور الائچیاں ایک منٹ تک بھونیں پھر پیاز ڈال کر 5 منٹ پکائیں۔ اس میں لہسن، ہلدی، لال مرچ، گرم مصالحہ، ٹماٹر، آلو، گاجر، بھٹے اور نمک ملا کر چند منٹ مزید پکائیں۔ اس میں چاول اور پانی ملا کر پہلے تیز آنچ پر ابال لیں پھر آنچ ہلکی کرکے پکائیں اور دم پر رکھ دیں۔

Chicken Pot Roast

Ingredients:

Whole chicken	1
Cumin powder	2 tsp
Ginger paste	1 tsp
Cinnamon powder	½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Nutmeg powder	a pinch
Hot spices powder	1 tsp
Lemon	1
Cloves	8
Garlic	8 cloves
Salt	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

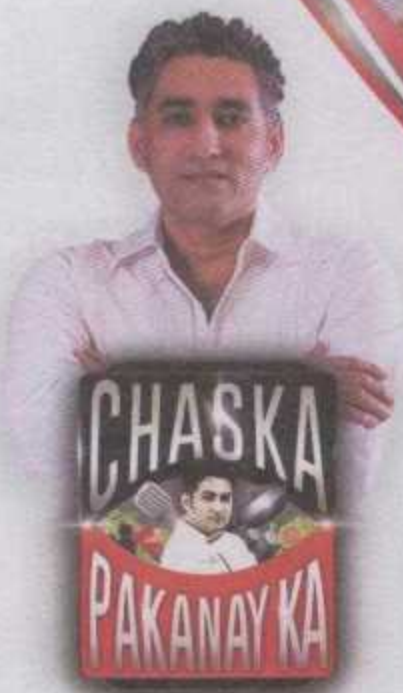
- Mix cumin, ginger, cinnamon, red chillies, nutmeg, pepper, hot spices, cloves and salt in a bowl.
- Pat chicken dry with cloth; rub mixture thoroughly on inside and outside of chicken and refrigerate for 2 hours.
- Rub garlic and lemon thoroughly on the chicken. Heat oil in a wide-necked pot and cook chicken till tender.
- Fry thoroughly; dish out; cut roast into pieces; serve.

پوٹ روسٹ مرغی

اجزاء:

سالم مرغی	ایک عدد
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ادرک	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی دارچینی	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی جائفل	ایک چٹکی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
لیموں	ایک ٹکڑا
لونگیں	8 عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	8 جوے
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں زیرہ، ادرک، دارچینی، لال مرچ، جائفل، کالی مرچ، گرم مصالحہ، لونگیں اور نمک ملا لیں۔ مرغی کو کسی کپڑے سے اچھی طرح سے خشک کر لیں پھر پیالے کا مصالحہ اس پر اندر باہر اچھی طرح سے لگائیں اور 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ لیموں اور لہسن کو مرغی پر اچھی طرح سے لگائیں۔ کھلے منہ کی دیگچی میں تیل گرم کریں اور مرغی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں پھر اسے اچھی طرح سے بھون کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار روسٹ ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Semolina Pudding

Ingredients:

Milk (fresh)	250 ml
Semolina	25 grams
Pistachios (roasted)	50 grams + for garnishing
Sugar	75 grams
Small cardamoms (powdered)	1 tsp

Method:

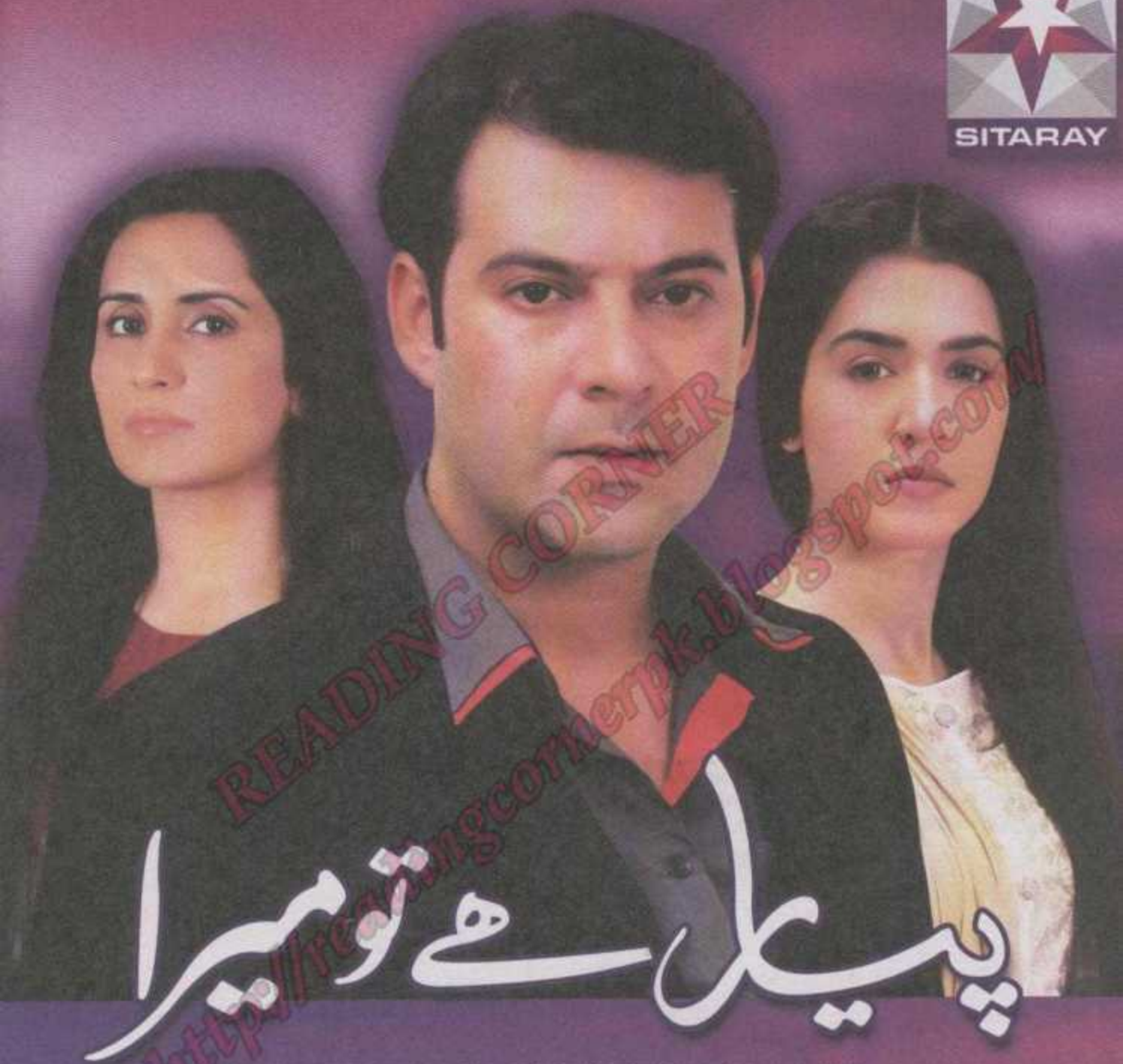
- Mix sugar in milk and bring to boil.
- Add semolina and cook till thick, on low flame.
- Add pistachios and cardamoms and cook.
- Dish out; garnish with pistachios; serve

سوجی کی پڈنگ

اجزاء:

تازہ دودھ	250 ملی لیٹر
سوجی	25 گرام
پستے (بھنے ہوئے)	50 گرام + سجانے کے لئے
چینی	75 گرام
پسی ہوئی الائچی	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

دودھ میں چینی ڈال کر اُبال لیں۔ اس میں سوجی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں الائچی اور پستے ڈال کر مزید پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور پستوں سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔

دیگی حلیم جیسا پرفیکٹ مزا!

MAKE it POSSIBLE

A SMART LIFE WITH 3G RIDE

HUAWEI Ascend Y520

Rs.11,299/-

Dual-Core 1.3GHz Processor with 512MB RAM / 4GB eMMC ROM

Kidney Beans and Cream Salad

Ingredients:

Red kidney beans (boiled)	2 cups
Cucumbers (cut into small pieces)	2
Tomatoes (cut into small pieces)	2
Mayonnaise	½ cup
Sugar	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Cream	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Salt	¼ tsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a big bowl.
- Garnish with coriander; serve.

لوبیا اور کریم سلاد

اجزاء:

لال لوبیا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
کھیرے (چھوٹے کٹے ہوئے)	2 عدد
ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)	2 عدد
مایونیز	1/2 پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
کریم	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچ
نمک	1/4 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اسے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

South-Indian Rice

Ingredients:

Rice (soaked)	½ kg
Gram lentils (soaked)	½ cup
Pigeon peas (split and skinned)	½ cup
Dried, red round chillies	6
Curry leaves	6
Mustard seeds	1 tsp
Fresh coconut (grated)	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Onion (chopped)	1
Water	3 cups
Salt	½ tsp
Oil	½ cup + 4 tbsp
Red chillies (crushed)	for sprinkling

Method:

- Heat 4 tablespoons oil in a pot; fry onion golden.
- Add turmeric, gram lentils, pigeon peas, salt and 1 cup water. Bring to boil.
- Add rice and remaining water; cook till dry; keep on dum.
- Remove rice in a bowl.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry curry leaves, red chillies, mustard seeds and coconut; pour on top of rice.
- Sprinkle chillies over rice; serve.

شمالی انڈین چاول

اجزاء:

چاول (بھیگے ہوئے)	½ کلو
چنے کی دال (بھیگی ہوئی)	½ پیالی
ارہر کی دال (بھیگی ہوئی)	½ پیالی
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
کڑھی پتے	6 عدد
رائی دانے	ایک چائے کا چمچہ
تازہ ناریل (کدوکش)	ایک پیالی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پانی	3 پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی + 4 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں اس میں ایک پیالی پانی، ہلدی، چنے کی دال، ارہر کی دال اور نمک ملا کر ابال لیں۔ اس میں چاول اور باقی پانی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا کر دم پر رکھ دیں۔ چاول پیالے میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کرکے کڑھی پتے، لال مرچیں، رائی دانے اور ناریل بھونیں اور چاولوں پر ڈال دیں۔ مزیدار چاول کٹی ہوئی لال مرچ چھڑک کر پیش کریں۔

Greek Toasted Pasta

Ingredients:

Shell pasta (boiled)	1 cup
Chicken pieces (boneless)	100 grams
Tomato	1
Onion	1
Cucumber	1
Lettuce leaves	2
Black olives	4
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	1 tbsp

Method:

- Sprinkle red chillies and salt on chicken pieces.
- Brush oil on a grill pan; grill chicken pieces.
- Cut tomato, onion, lettuce, cucumber and olives; place in a serving bowl.
- Add pasta, chicken and remaining ingredients; serve.

گریک ٹوسٹڈ پاستا

اجزاء:

شیل پاستا (اُبلا ہوا)	ایک پیالی
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	100 گرام
ٹماٹر	ایک عدد
پیاز	ایک عدد
کھیرا	ایک عدد
سلاد پتے	2 عدد
کالے زیتون	4 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
پارمیزان پنیر	ایک کھانے کا چمچ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر لال مرچ اور نمک ملا لیں۔ گرل پین کو چکنا کر کے مرغی کی بوٹیاں اس پر سینک لیں۔ ٹماٹر، پیاز، سلاد پتے، کھیرے اور زیتون کو کاٹ کر ایک سرونگ پیالے میں ڈال لیں۔ اس میں پاستا، مرغی کی بوٹیاں اور باقی اجزاء ملا کر پیش کریں۔

Prawn Masala

Ingredients:

Prawns (washed)	1 kg
Onions (chopped)	250 grams
Tomatoes (chopped)	250 grams
White vinegar	4 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Coriander powder	2 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek seeds	2 tsp
Dried, round red chillies	6
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate prawns with vinegar.
- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic, turmeric, coriander, cumin, fenugreek seeds, hot spices and salt.
- Add prawns; fry on high flame for a few minutes.
- Add tomatoes, onions and red chillies; keep on dum.
- Garnish with fresh coriander and ginger; serve.

جھینگا مصالحہ

اجزاء:

جھینگے (دھلے ہوئے)	ایک کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	250 گرام
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	250 گرام
سفید سرکہ	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
میتھی دانے	2 چائے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا اور ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لیے

ترکیب:

جھینگوں میں سرکہ ملا کر رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اس میں لہسن ادرک، ہلدی، دھنیا، زیرہ، میتھی دانے، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں جھینگے ملا کر تیز آنچ پر چند منٹ تک بھونیں، پھر ٹماٹر، پیاز اور لال مرچیں ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار جھینگے ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔

Vegetable Sizzler

Ingredients:

Cottage cheese (cubed)	200 grams
Onion (cut into small pieces)	1
Mushrooms (cut into small pieces)	1 cup
Carrots (cut into small pieces)	1 cup
Capsicums (cut into small pieces)	2
Peas	1 cup
Potatoes (cubed)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	1 cup
Garlic (chopped)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Dried round red chillies	6
Hot chilli sauce	1 tbsp
Salt	½ tsp
Butter	100 grams
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry potatoes, carrots, capsicums, peas, mushrooms, and cheese golden; remove.
- Heat half butter in a wok; cook red chillies, fried vegetables, pepper, ketchup, chilli sauce, garlic and salt for 1 minute.
- Heat a sizzler; add remaining butter, and onion; add wok ingredients; serve.

سبزیوں کا سیزلر

اجزاء:

پنیر (چوکور کٹا ہوا)	200 گرام
پیاز (چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
کھمبی (چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک پیالی
گاجر (چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملہ مرچ (چھوٹی کٹی ہوئی)	2 عدد
مٹر	ایک پیالی
آلو (چوکور کٹا ہوا)	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
ہاٹ چلی ساس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	100 گرام
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے آلو، گاجر، شملہ مرچ، مٹر، کھمبی اور پنیر سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں ½ مکھن گرم کرکے لال مرچیں، تلی ہوئی سبزیاں، کالی مرچ، ٹماٹو کیچپ، ہاٹ چلی ساس، لہسن اور نمک ملا کر ایک منٹ تک پکائیں۔ سیزلر گرم کرکے اس میں باقی مکھن اور پیاز کے ٹکڑے ڈالیں اس پر کڑاہی کے اجزاء ڈال کر پیش کریں۔

Masala Fish

Ingredients:

Fish fillet	½ cup
Gram flour	1 cup
Yoghurt	½ cup
Egg	1
Carom seeds	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies powder	1 tbsp
Ginger/garlic powder	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	to frying
Chaat masala, green coriander	for garnishing

Method:

- Cube fish and marinate for 30 minutes with vinegar; remove from vinegar and dry.
- Mix remaining ingredients in a bowl; add little water if batter seems too thick.
- Immerse fish in batter; set aside for 20 minutes.
- Heat oil in a pan; fry fish golden. Remove on absorbent paper.
- Garnish with chaat masala and coriander; serve.

مصالحے دار مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	½ کلو
سفید سرکہ	½ پیالی
بیسن	ایک پیالی
دہی	½ پیالی
انڈا	ایک عدد
اجوائن	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	4 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لیے
چاٹ مصالحہ، ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لیے

ترکیب:

مچھلی کے چوکور ٹکڑے کاٹیں اور ان پر سرکہ لگا کر ½ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ مچھلی کو سرکے سے نکال کر خشک کرلیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزاء ملالیں اگر گاڑھا محسوس ہو تو اس میں تھوڑا سا پانی شامل کرلیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈال کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار مچھلی پر ہرا دھنیا اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔

Prawn Pulao

Ingredients:

Prawns	30 pieces
Rice (soaked)	2 cups
Garlic (chopped)	8 cloves
Red chillies powder	1 tsp
Turmeric powder	1tsp
Onions (finely chopped)	2
Cloves	5
Cinammon	2 sticks
Small cardamoms	3
Dessicated coconut	2 tbsp
Water	4 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing
Raita	as accompaniment

Method:

- Cook prawns, red chillies, turmeric and salt in little water till prawns change colour; remove from flame.
- Heat oil in a pot, add onions, garlic, cloves, cinnamon, and cardamoms and fry; add rice and cook for 5 minutes while stirring continuously
- Add chillies, turmeric, water and salt and cook till dry.
- Add prawns and coconut; keep on dum.
- Dish out. Garnish with coriander and serve with raita.

جھینگا پلاؤ

اجزاء:

جھینگے	30 عدد
چاول (بھیگے ہوئے)	2 پیالی
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	8 جوے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لونگیں	5 عدد
دارچینی	2 ٹکڑے
ہری الائچیاں	3 عدد
ناریل (کدوکش کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
پانی	4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لیے
رائتہ	ہمراہ پیش کرنے کے لیے

ترکیب:

دیگچی میں جھینگے لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈالیں اس میں تھوڑا سا پانی ملائیں اور جھینگوں کا رنگ تبدیل ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز، لہسن، لونگیں دارچینی اور الائچیاں بھونیں پھر چاول ملا کر 5 منٹ تک چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی پانی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ناریل اور جھینگے ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پلاؤ ڈش میں نکالیں اس پر ہرا دھنیا چھڑکیں اور رائتے کے ہمراہ پیش کریں۔

Meat Loaf

Ingredients:

Beef mine (finely ground)	½ kg
Breadcrumbs	¾ cup
BBQ sauce	2 tbsp
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	2 cloves
Celery (chopped)	½ cup
Worcestershire sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Mustard paste	½ tbsp
Egg	1
Brown sugar	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp
Tomato ketchup	for garnishing
Egg (boiled and sliced)	for garnishing
Lettuce leaves, spring onion	for decoration

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion and garlic; add celery, pepper, brown sugar and salt.
- Fry on high flame for 1 minute; remove from flame and allow to cool.
- Add to mince and add remaining ingredients. Brush oil on a loaf pan; pour batter in it; bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves; place meat loaf on top; garnish with ketchup and egg; serve.

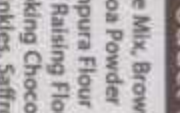
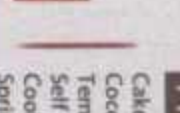
گوشت کا لوف

اجزاء:

گائے کا باریک پسا ہوا قیمہ	½ کلو
ڈبل روٹی کا چورہ	¾ پیالی
باربی کیو ساس	2 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 جوے
سیلری (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
ووسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	½ کھانے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ٹماٹو کیچپ' سلاد پتے انڈا (ابلا اور قتلے کیا ہوا) سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن بھونیں۔ اس میں سیلری' کالی مرچ' براؤن چینی اور نمک ملا کر تیز آنچ پر ایک منٹ تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ اس آمیزے کو ٹھنڈا کر کے قیمے میں ملائیں' اس میں باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ لوف کے سانچے کو چکنا کریں' اس میں آمیزہ ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں' اس پر لوف رکھیں' اسے ٹماٹو کیچپ اور انڈے سے سجا دیں۔

Chocolate Pudding

Ingredients:

Fresh milk	2 ¾ cups
Corn flour	¼ cup
Caster Sugar	⅓ cup
Cocoa powder	3 tbsp
Vanilla essence	1 tsp
Salt	1 pinch
Butter	2 tbsp
Glazed cherries	for garnishing

Method:

- Cook milk, sugar, cocoa powder, cornflour and salt in a saucepan while stirring continuously on medium flame for a few minutes; bring to boil.
- Remove from flame when pudding begins to stick to the spoon.
- Add butter and essence; allow to cool.
- Pour into glasses and refrigerate. Granish with cherries; serve.

چاکلیٹ پڈنگ

اجزاء:

تازہ دودھ	2¾ پیالی
کارن فلور	¼ پیالی
پسی ہوئی چینی	⅓ پیالی
کوکو پاؤڈر	3 کھانے کے چمچے
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چٹکی
مکھن	2 کھانے کے چمچے
گلیزڈ چیریز	سجانے کے لئے

ترکیب:

ساس پین میں دودھ، چینی، کوکو پاؤڈر، کارن فلور اور نمک ملا کر چمچہ چلاتے ہوئے درمیانی آنچ پر ابال آنے تک چند منٹ پکائیں۔ جب آمیزہ اتنا گاڑھا ہو جائے کہ چمچے پر تہہ جمنے لگے تو چولہا بند کر دیں۔ اس میں مکھن اور ونیلا ایسنس ملا کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ اسے گلاسوں میں ڈال کر فرج میں رکھ دیں۔ اس کے اوپر چیریز لگا کر پیش کریں۔

Double Melt Super Pizza

Ingredients:

Pizza dough	1 cup
Tomato sauce	2 tbsp
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Cabbage, carrots (finely cut)	for garnishing

Method:

- Divide pizza dough into two; roll both halves into thin discs.
- Spread half cheese on one disc; place the other disc on top.
- Lightly roll a rolling pin over it to bind the discs together.
- Spread remaining cheese, and tomato sauce on top.
- Roast from both sides on a hot iron griddle; remove.
- Decorate the centre of a serving dish with cabbage and carrots; cut pizza into slices, and place on serving dish.

ڈبل میلٹ سپر پیزا

اجزاء:

پیزا کا آٹا	ایک پیالی
ٹماٹو ساس	2 کھانے کے چمچے
موزریلا پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
گوبھی گاجر (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

پیزا کے آٹے کو 2 حصوں میں تقسیم کرلیں اور دونوں کو باریک بیلیں۔ ایک حصے پر ½ پنیر پھیلائیں' اس کے اوپر دوسری روٹی رکھ دیں۔ اسے بیلن کی مدد سے دوبارہ ہلکا سا بیلیں تاکہ دونوں روٹیاں ایک دوسرے سے جڑ جائیں۔ روٹی پر باقی پنیر اور ٹماٹو ساس کی تہہ لگائیں۔ اسے گرم توے پر دونوں جانب سے احتیاط سے سینک کر اتار لیں۔ سرونگ ڈش کے درمیان میں بند گوبھی اور گاجر سجائیں۔ پیزا کے ٹکڑے کاٹیں اور سرونگ ڈش پر رکھ کر پیش کریں۔

Chef AT HOME

Cocoa Powder Chocolate Cookies

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 ½ cups
Cocoa powder	½ cup
Sugar	1 cup
Butter	½ cup
Baking soda	¼ tsp
Baking powder	¼ tsp
Egg	1
Vanilla essence	1 ½ tsp
Glazed cherries	for garnishing

Method:

- Mix flour, cocoa powder, baking soda and baking powder in a bowl.
- In a separate bowl, beat butter and sugar with an electric beater till creamy; add egg and essence; beat for a few more minutes.
- Mix flour with this batter; knead into dough.
- Shape into small balls; lightly press with hands to flatten; insert a cherry in the centre of each cookie.
- Brush oil on a baking tray; place dough on it at intervals.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 8 minutes; remove.

کوکو پاؤڈر چاکلیٹ کوکیز

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی
کوکو پاؤڈر	½ پیالی
چینی	ایک پیالی
مکھن	½ پیالی
میٹھا سوڈا	¼ چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	¼ چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
ونیلا ایسنس	1½ چائے کے چمچ
گلیزڈ چیریز	سجانے کے لیے

ترکیب:

ایک پیالے میں میدہ، کوکو پاؤڈر، میٹھا سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر ملا لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں مکھن اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ کریمی ہو جائے۔ اس میں انڈا اور ایسنس ملا کر چند منٹ مزید پھینٹیں۔ پھر میدہ اور مکھن کا آمیزہ ملا کر گوندھ لیں۔ گوندھے ہوئے آٹے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر ہلکا سا دبا کر چپٹا کر لیں، درمیان میں چیری لگا دیں۔ بیکنگ ٹرے کو چکنا کریں اور پیڑوں کو تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھ کر اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 8 منٹ پکا کر نکال لیں۔

Chocolate Pavlova

Ingredients:

Egg whites	4
Caster sugar	¾ cup + 2 tbsp
Cornflour	1 tsp
White vinegar	1 tsp
Cocoa powder	1 tsp + for sprinkling
Cream	½ cup
Yogurt (strained)	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Oil	for brushing
Almonds, glazed cherries, silver sterling leaves	for garnishing

Method:

- Beat egg whites with an electric beater till stiff, gradually adding ¾ cup sugar.
- Mix cocoa powder and cornflour in vinegar; add to egg whites.
- Line a baking tray with butter paper; brush oil on it; spread batter on tray in a large circle.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 5 minutes.
- Bake for a further 30 minutes at 100°C. Remove.
- Separate pavlova from paper; place in a dish.
- Mix cream, essence and remaining sugar with yogurt.
- Layer pavlova with it.
- Garnish with almonds, glazed cherries and silver sterling leaves, and sprinkle cocoa powder on top.

چاکلیٹ پیولووا

اجزاء:

انڈے کی سفیدیاں	4 عدد
باریک پسی ہوئی چینی	¾ پیالی + 2 کھانے کے چمچ
کارن فلور	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ + چھڑکنے کے لیے
کریم	½ پیالی
دہی (پانی نکلی ہوئی)	ایک پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
تیل	چکنا کرنے کے لیے
بادام، گلیزڈ چیریز، چاندی کے ورق	سجانے کے لیے

ترکیب:

سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے جھاگ سخت ہونے تک پھینٹیں، درمیان میں تھوڑی تھوڑی کر کے ¾ پیالی چینی شامل کر دیں۔ سرکے میں کارن فلور اور کوکو پاؤڈر ملائیں اسے سفیدی میں ملا دیں۔ بیکنگ ٹرے پر چکنا کاغذ بچھائیں، اس پر برش کی مدد سے تیل لگائیں اور انڈے کی سفیدی اس کاغذ پر گولائی میں پھیلا کر ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 5 منٹ تک پکائیں پھر اوون کو 100°C پر کریں اور اسے 30 منٹ پکا کر نکالیں۔ کاغذ کو علیحدہ کر کے پیولووا کو ڈش پر رکھیں۔ دہی میں کریم، ونیلا ایسنس اور باقی چینی یکجان کر کے پیولووا پر ڈال دیں۔ اس کو چیریز، بادام اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور کوکو پاؤڈر چھڑک دیں۔

Mushroom Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boiled and shredded)	200 grams
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Egg	1
Green chillies (finely cut)	2
Carrots	½ cup
Tomato ketchup	½ cup
Sugar	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Chicken stock	3 cups
Chinese salt	¼ tsp
Salt	to taste
Fresh coriander, tomato ketchup	for garnishing

Method:

- Bring to boil stock, mushrooms and carrots in a pot.
- Add tomato ketchup, cornflour and salt.
- When sauce thickens, gradually add egg.
- Remove from flame; add chicken, vinegar, soya sauce, sugar, pepper, green chillies and Chinese salt.
- Garnish with coriander and tomato ketchup; serve.

کھمبی کا سوپ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (ابلی اور ریشہ کی ہوئی)	200 گرام
کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
انڈا	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
گاجر	½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
مرغی کی یخنی	3 پیالی
چائنیز نمک	¼ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا، ٹماٹو کیچپ	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں یخنی، کھمبی اور گاجر ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹو کیچپ، کارن فلور اور نمک ملالیں۔ آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو آہستہ آہستہ کر کے انڈہ شامل کریں۔ چولہا بند کر کے مرغی، سرکہ، سویا ساس، چینی، کالی مرچ، ہری مرچیں اور چائنیز نمک ملائیں۔ مزیدار سوپ ہرے دھنیے اور ٹماٹو کیچپ سے سجا کر پیش کریں۔

Dr. Imran

Shimla Mince Onion

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Ginger/garlic paste	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Fried onion (chopped)	1
Yogurt	2 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	½
Green chillies (finely cut)	2
Salt	to taste
Oil	½ cup + 2 tbsp
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate mince with papaya, ginger/garlic, red chillies, cumin, hot spices, gram flour, fried onion and salt; set aside for a little while.
- Heat ½ cup oil in a pot; add yogurt and mince; cook till tender.
- Heat oil in a frying pan; saute all vegetables.
- Mix ½ vegetables in mince; dish out.
- Arrange remaining vegetables on top of mince; garnish with coriander and ginger; serve.

شملہ قیمہ پیاز

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
تلی ہوئی پیاز (چوپ کرلیں)	ایک عدد
دہی	2 کھانے کے چمچے
بیسن	2 کھانے کے چمچے
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	½ عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + 2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں پپیتا، لہسن ادرک، لال مرچ، زیرہ، گرم مصالحہ، بیسن، تلی ہوئی پیاز اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں ½ پیالی تیل گرم کر کے دہی اور قیمہ شامل کر کے قیمہ گلنے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں تمام سبزیاں ہلکی سی تل لیں۔ اس میں سے ½ سبزیاں قیمے میں شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ باقی سبزیاں قیمے کے اوپر ڈالیں۔ اسے ہرے دھنیے اور ادرک سے سجا دیں۔

LIVELY WEEKENDS

Mrs. Mehboob

Ahmedabadi Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 ½ kg
Yogurt (whipped)	½ kg
Tomato ketchup	½ cup
White vinegar	½ cup
Coriander powder	6 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cumin seeds	½ tsp
Green chillies (cut lengthwise)	10
Curry leaves	15
Salt	1 tsp
Butter	28 grams
Oil	¾ cup

Method:

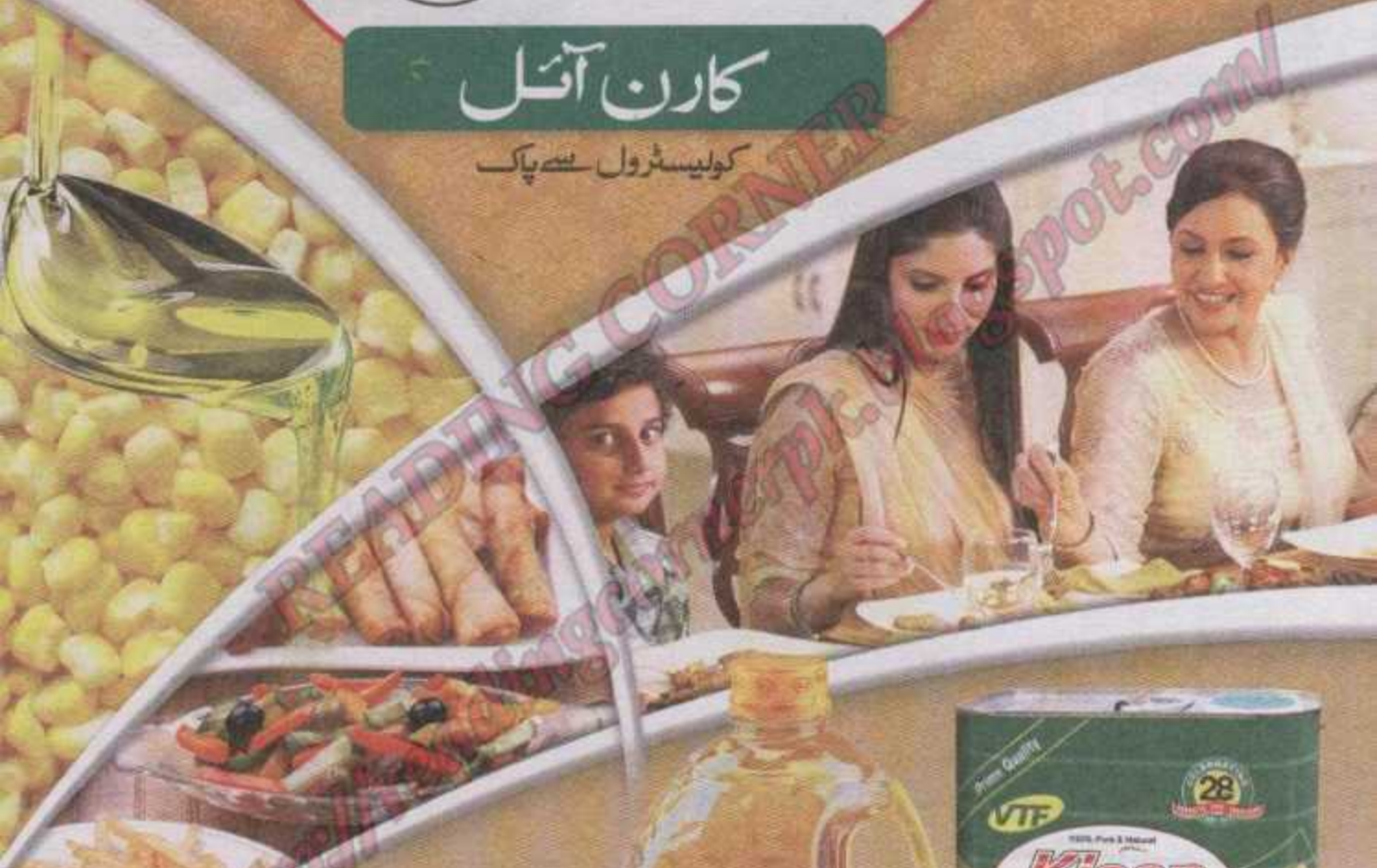
- Pour 1 cup water and vinegar on chicken; set for aside ½ hour.
- Drain off water; marinate chicken with cumin, ginger/garlic, yogurt, red chillies, turmeric, hot spices, coriander and salt; set aside for 2 hours.
- Remove chicken pieces from marinade.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- In a separate wok; heat butter; fry green chillies and curry leaves.
- Add chicken marinade and tomato ketchup; fry.
- Add chicken pieces; keep on dum; serve.

احمد آبادی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	1½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ کلو
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
سفید سرکہ	½ پیالی
پسا ہوا دھنیا	6 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن اور ادرک	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
کڑھی پتے	15 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	28 گرام
تیل	¾ پیالی

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر ایک پیالی پانی اور سرکہ لگا کر ½ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اسے نتھار کر مرغی کی بوٹیوں پر زیرہ، لہسن اور ادرک، دہی، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، دھنیا اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لیے رکھ دیں۔ مصالے میں سے مرغی کے ٹکڑے علیحدہ کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک علیحدہ کڑاہی میں مکھن گرم کر کے ہری مرچیں اور کڑھی پتے شامل کریں۔ اس میں علیحدہ کیا ہوا مصالحہ اور ٹماٹو کیچپ ڈال کر بھونیں اس میں مرغی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

Dr. Imran

Balti Macaroni

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Macaroni (boiled)	300 grams
Garlic (chopped)	1 tbsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Onion (finely cut)	1
Balti masala (packaged)	4 tbsp
Refined flour	4 tbsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion, garlic and ginger for a few minutes.
- Add chicken pieces and salt; fry on high flame for 5 minutes.
- Add flour, Balti masala and water; cook till tender and dry; remove from flame.
- Spread macaroni on a dish; place chicken on top; serve.

بالٹی میکرونی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	300 گرام
میکرونی (ابلی ہوئی)	300 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیکٹ والا بالٹی مصالحہ	4 کھانے کے چمچے
میدہ	4 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز، لہسن اور ادرک چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں اور نمک ملا کر تیز آنچ پر 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں میدہ، بالٹی مصالحہ اور پانی ملا کر گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ میکرونی کو ڈش میں پھیلائیں اس کے اوپر تیار مرغی ڈال کر پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

ہم نیٹ ورک کی جانب سے ضیافت

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی اور چیف ایگزیکٹو آفیسر دُرید قریشی کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر یونائیٹڈ اسٹیٹس کے کراچی میں نئے قونصل جنرل برائن ہیتھ (Brian Heath) کے اعزاز میں ایک پُرتکلف ضیافت کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں فرانس، جرمنی، مراکو اور یمن کے قونصل جنرل صنعت کاروں، سماجی شخصیات، فیشن انڈسٹری کی نمایاں شخصیات سمیت کثیر تعداد میں مہمانوں نے شرکت کی۔

چیسٹر باکس کا افتتاح

گزشتہ دنوں کراچی والوں کے لئے پائی ان دی اسکائی کی انتظامیہ نے بخاری کمرشل اسکیم میں چیسٹر باکس کے نام سے ایک کیفے کا افتتاح کیا۔ افتتاحی تقریب میں کھانے کے ناقدین، بلاگرز، صحافیوں، سماجی شخصیات اور کھانے کے شائقین کی بڑی تعداد موجود تھی۔ افتتاحی تقریب میں صحافیوں کو خصوصی مینو پیش کیا گیا جس میں سوپ، اسٹارٹرز، میٹھا اور مین کورس شامل تھا۔ اس میں پیش کئے نا چوز اور بیکڈ مایونی وود اسٹیک گریبیں حاضرین کو بہت پسند آئے۔ چیسٹر باکس کی روح رواں نائلہ نقوی نے اس موقع پر بات کرتے ہوئے کہا کہ اس کیفے کے قیام کا مقصد صارفین کو آرام دہ ماحول میں خوش دلی سے خوش آمدید کہنا ہے اسی وجہ سے ہم نے نہ صرف کیفے کی تزئین و آرائش پر خاص توجہ دی ہے بلکہ یہاں کا عملہ بھی نہایت فعال ہے۔

"سوارووسکی" کو متعارف کرانے کی تقریب کا اہتمام

زیورات کی دنیا کے معروف برانڈ سوارووسکی (Swarovski) نے پہلی مرتبہ فلفو اپلیمنٹ کے اشتراک سے پاکستان میں اپنی مصنوعات کو متعارف کرایا ہے۔ اس حوالے سے باڈی بیٹ پروڈکشنز کی جانب سے زمزمہ اسٹریٹ پر قائم فلفو اپلیمنٹ کے شوروم میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں ڈیزائنرز صحافیوں اور سماجی شخصیات کے علاوہ زیورات کے شائقین کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ حاضرین نے سوارووسکی کے زیورات کو بے حد سراہا۔ واضح رہے کہ سوارووسکی کے زیورات پوری دنیا میں فیشن کے لوازمات کا ضروری حصہ سمجھے جاتے ہیں۔ ان کے کرسٹلز نہایت نفیس اور قیمتی ہوتے ہیں تاہم پاکستان میں متعارف کرائے جانے والی مصنوعات قیمت کے اعتبار سے نہایت مناسب ہیں۔۔ تقریب کے شرکا کی تواضع مشروبات سے کی گئی۔

کراچی میں موسیقی کی ایک شام کا اہتمام

کراچی کی کورین ریذیڈنٹس ایسوسی ایشن نے محکمہ ثقافت وسیاحت سندھ کے اشتراک سے پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی میں "آ نائٹ آف میوزک ان کراچی" کے عنوان سے ایک شام کا اہتمام کیا جسے وفاقی امور خارجہ کے کراچی دفتر کا تعاون حاصل تھا۔ تقریب کے انعقاد کا مقصد موسیقی کے ذریعے باہمی ہم آہنگی اور افہام وتفہیم کو فروغ دینا تھا۔ تقریب میں پاکستان میں کوریا کے قونصل جنرل لی جانگ ہی صوبائی وزیر برائے ثقافت وسیاحت شرمیلا فاروقی سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد موجود تھی جنہیں کوریا کے روایتی نغموں سے محظوظ ہونے کا موقع میسر آیا۔ تقریب کے شرکا کے لیے پرتکلف عشائیے کا اہتمام کیا گیا تھا۔

نئے یو ایس قونصل جنرل کے اعزاز میں عشائیہ

یمن کے قونصل جنرل مرزا افتخار بیگ اور مراکو کے قونصل جنرل مرزا اشتیاق بیگ کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر یونائیٹڈ اسٹیٹس کے کراچی میں نئے قونصل جنرل برائن ہیتھ (Brian Heath) کے اعزاز میں عشائیے کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں وفاقی وزیر مرتضیٰ جتوئی' گورنر بینک دولت پاکستان اشرف وتھرا' چیئرمین ٹی ڈی اے پی ایس ایم منیر' چیف جسٹس شریعہ کورٹ آغا رفیق' فرانس' جرمنی' تھائی لینڈ' چائنا اور عمان کے قونصل جنرلز' صحافیوں اور معروف شخصیات جن میں زیبا بختیار' طاہرا ے خان اور میاں زاہد حسین سمیت نمایاں شخصیات موجود تھیں۔

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

ڈبے کے جوس کم استعمال کریں

ماہرین طب کا کہنا ہے کہ ڈبے میں بند پھل کے جوسوں کا زیادہ استعمال انسانی صحت کے لئے تباہ کن ثابت ہو سکتا ہے۔ اسکاٹ لینڈ کی گلاسگو یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ پھلوں کے جوسوں کا زیادہ استعمال ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ مشروبات کے استعمال اور سست طرز زندگی کے باعث ذیابیطس کا امکان کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ پھلوں کے جوسوں کے ڈبے میں چینی کی مقدار تیزابی مشروبات کے برابر ہی ہوتی ہے، جس سے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ 3 ماہ تک لگاتار ½ لیٹر ایسے جوسوں کا استعمال انسولین کے نظام میں خرابی اور موٹاپے کا سبب بن سکتا ہے۔

انناس کا جوس پئیں

انناس خوش ذائقہ پھل ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے اندر کئی بیماریوں سے نمٹنے کی قدرتی طاقت بھی رکھتا ہے۔ حالیہ تحقیق میں یہ بات بتائی گئی ہے کہ انناس کا تازہ جوس پینے سے اندرونی چوٹیں اور زخم جلد مندمل ہوتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ انناس میں انزائم برومیلین اور حیاتین ج جگر یا معدے کے زخموں کو جلد بھرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ ورم یا سوجن کو کم کرنے کے لئے بھی انناس کا جوس بہترین ثابت ہوتا ہے۔ انناس میں موجود حیاتین ج جسم میں قوت مدافعت میں اضافے کا سبب بھی بنتا ہے۔

مچھلی کھانا بڑھاپے میں قوت سماعت کے لئے مفید

طبی ماہرین نے قوت سماعت کی حفاظت کے لئے ایک آسان نسخہ تجویز کرتے ہوئے کہا ہے کہ بڑھاپے میں قوت سماعت کے نقصان کے خطرے کو کم کرنے کے لئے مچھلی کھائیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ ہفتے میں کم از کم دو بار مچھلی کھانا اس دائمی مرض کی روک تھام یا اس میں تاخیر کا سبب بن سکتا ہے۔ محققین کے مطابق مچھلی اور اس کے تیل میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کھانے سے قوت سماعت کو نقصان پہنچنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ سماعت کی کمی کو اکثر بڑھتی عمر کا ناگزیر نتیجہ سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اسی وجہ سے قوت سماعت کا نقصان عام ہے اور اکثر یہ معذوری دائمی مرض کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

محققین ہفتے میں 2 یا زائد بار مچھلی کا استعمال کرنے والی خواتین میں بہ نسبت ایسی خواتین کے جو کبھی ہفتوں، مہینوں یا پھر برسوں میں مچھلی کا استعمال کرتی تھیں، سماعت کے نقصان کا خطرہ 20 فی صد کم رہا۔ ■

اپنے بچے کو سردی سے بچائیں

سردیاں شروع ہونے سے قبل ہی بچوں کو سردی سے بچانے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا زیادہ بہتر ہے

موسم نے کروٹ لے لی ہے۔ چھوٹے بچے فوراً ہی ٹھنڈی ہواؤں کی لپیٹ میں آجاتے ہیں اور طبیبوں کی مطبوں پر لمبی لمبی قطاریں نظر آنا شروع ہوجاتی ہیں۔ پرانے وقتوں میں نانیاں اور دادیاں موسم کی تبدیلی سے قبل ہی ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کرلیا کرتی تھیں جو بچوں پر موسم کی تبدیلی کو اثر انداز نہیں ہونے دیتی تھیں۔

ہر سال سردی اور بارش کے بعد بچوں میں بخار نزلہ سر میں درد سانس کی تکلیف سمیت دیگر بیماریوں کا اضافہ ہوجاتا ہے جس سے بچنے کے لئے والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو صبح اسکول بھیجنے سے قبل گرم خوراک کھلائیں۔

طبی ماہرین کے مطابق اگر موسم تبدیل ہوتے ہی بچوں کو چاکلیٹ، غیر معیاری ٹافیوں اور مٹھائیوں سے دور رکھا جائے تو بچے پیٹے کی جکڑن، سانس کی تکلیف، نزلے، گلے کی خرابی یا گلے کے غدود میں سوجن کی شکایت سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

بچوں میں سردی کی وجہ سے نزلہ اور گلے میں خراش کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ نزلہ بظاہر معمولی نظر آتا ہے مگر اس کی وجہ سے ناک میں ورم کے باعث سانس لینا دشوار ہوجاتا ہے۔ زکام میں گرم پانی پینا مفید ہے۔ شیر خوار بچوں کو دودھ میں 2 پیپل کے پتے، 2 چھوہارے یا پھر 4 کھجوروں سے کوئی ایک چیز دودھ میں اُبال کر پلائیں۔ ادرک کا رس اور شہد ملا کر چٹائیں، گاجر اور پالک کا رس پلائیں، موسمی کا رس پلائیں، چنے اُبال کر ان کا پانی پلائیں، سونٹھ اور گڑ پانی میں ڈال کر اُبال لیں اور وقفے وقفے سے پلائیں۔ جائفل کو پانی میں گھس کر شہد میں ملا کر صبح وشام چٹانے سے بھی زکام کی شکایات دور ہوجائے گی۔

ٹھوس غذا کھانے والے بچوں کو زکام میں گڑ اور سیاہ تل کے لڈو کھلائیں، آنولے کا مربہ دیں، چائے اور جوشاندہ پلائیں۔ پکے امرود اور کچا پیاز کھانے سے بھی زکام ٹھیک ہوجاتا ہے۔

نظام تنفس کی تکالیف کے سلسلے میں یہ بہت ضروری ہے کہ بچے کا پیٹ صاف رہے یعنی وہ قبض میں مبتلا نہ ہو اسے دور کرنے کے لئے 10 دانے منقی یا پھر 2 خشک انجیر کا استعمال کافی ہوتا ہے۔ بچہ چھوٹا ہو تو ارنڈی کا تیل پلانا بھی مفید ہوگا۔ نوزائیدہ بچے کو اجوائن اور ہرڑ گھس کر نیم گرم دودھ میں یا گھٹی کی صورت میں پلائیں۔

گلا خراب ہونے کی صورت میں ذرا سی گلیسرین اور شہد ایک پیالی دودھ میں ملا کر پلانے سے افاقہ ہوجاتا ہے۔ قبض کی صورت میں اسپغول پانی کے ساتھ پلائیں۔

چھینکوں کی صورت میں 2 سے 3 قطرے روغن گل کان اور ناک میں ڈالیں۔ پسلی چلنے کی صورت میں 12 گرام لہسن کچل کر اس کا پانی نکال لیں اور شہد میں ملا کر چٹائیں۔

بچوں کو کھانسی ہو تو چھوٹی الائچی پیس کر اسے چٹادیں۔ ایک سیب پیس کر ایک صاف رومال میں رکھیں اور دبا کر اس کا پانی نکال لیں اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر صبح وشام پلائیں۔ اُبلے ہوئے انڈے کی زردی کو شہد میں ملا کر بچے کو کھلائیں اس عمل سے سخت سے سخت کھانسی میں بھی آرام آجاتا ہے۔ ادرک کے رس میں شہد ملا کر چٹائیں کھانسی دور ہوجاتی ہے۔ ■

رہیں دُبلے پتلے اور اسمارٹ

چپس' گیس والے مشروبات' تلے ہوئے کھانے' سموسے اور پکوڑے ترک کرکے ہلکے پھلکے کھانوں کو ترجیح دیں

موٹاپا ایک ایسا عذاب ہے جس سے ہر انسان نجات پانا چاہتا ہے۔ یہ حقیقت بھی ہے کہ وزن میں اضافہ تو بہت تیزی سے ہوتا ہے لیکن چند پونڈز کی کمی بھی انتہائی مشکل نظر آتی ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے آپ کو پہلے یہ طے کرنا ہوگا کہ آپ کو کتنے دنوں میں کتنا وزن کم کرنا ہے' اس کام میں طبی ماہرین آپ کے معاون ثابت ہوسکتے ہیں۔ اس کے بعد آپ کے لئے یہ طے کرنا نہایت اہم ہے کہ وزن میں کتنی کمی مقصود ہے۔ کچھ لوگ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ وزن گھٹانے کے لئے کوشاں نظر آتے ہیں لیکن یہ صحت مندرجحان نہیں ہے۔ اپنے قد کاٹھ اور قامت کے حوالے سے اپنا وزن کریں اور پھر کسی طبی ماہر کے مشورے سے جسامت کے اعتبار سے وزن میں کمی کا تعین کریں۔

وزن میں کمی کے خواہش مند کوشش کریں کہ وہ بازار کے کھانوں پر گھریلو کھانوں کو ترجیح دیں' یہ طرز عمل نہ صرف وزن کو قابو میں رکھنے میں معاون ثابت ہوگا بلکہ صحت بھی بہتر رہے گی۔

اپنے باورچی خانے میں صحت کے لئے مفید پھل اور سبزیوں کا بندوبست رکھیں' ان کے علاوہ گوشت' دالیں' دلیہ' مصالحہ جات اور مختلف غذائی اجزاء بھی موجود ہونے چاہیں۔ کوشش کریں کہ کھانا وقت پر اور تازہ کھائیں۔

وزن کم کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ ورزش ہے۔ اگر ہلکی ورزش کے بعد دل کی دھڑکن قابو میں رہے تو سمجھیں کہ وزن کم ہورہا ہے' اس کے لئے گھر میں ہلکی ورزش کی جاسکتی ہے۔

اپنے کھانے کی عادات پر غور کریں اور بری عادتوں کو تدریجاً تبدیل کریں۔ آلو کے چپس' گیس والے مشروبات' تیل میں تلے ہوئے کھانے جیسے سموسے اور پکوڑے ترک کرکے ہلکے پھلکے کھانوں کو ترجیح دیں۔

خود کو ذہنی دباؤ اور تناؤ سے دور رکھیں کیوں کہ بعض لوگ پریشانی میں زیادہ کھانے کا شکار ہوجاتے ہیں۔ تناؤ سے نجات پانے کے لئے یوگا' لمبی اور گہرے سانس لینے کی مشق کو اپنائیں اور اگر کچھ ممکن نہ ہو تو کم از کم کتب بینی کی طرف مائل ہوجائیں۔

وافر مقدار میں پانی پئیں' انسانی جسم کے تمام افعال کے لئے ضروری ہے کہ پانی کا زیادہ اور بہتر استعمال کیا جائے۔ کہتے ہیں کہ دن میں کم از کم 8 گلاس پانی کے پینے سے صحت درست رہتی ہے اور وزن بھی قابو میں رہتا ہے۔ کوشش کریں کہ پانی کی بوتل آپ کے ہاتھ کا لازمی جزو بن جائے کیوں کہ اگر سامنے پانی کا گلاس یا بوتل رکھی ہو تو انسان بغیر ضرورت کے بھی پانی پی لیتا ہے۔ ■

BROCHE

BROCHE

خوشبوایسی کے موڈ بدل دے...

E-mail: cosmetics@swiss-miss.org

Web: cosmeticsworld.com.pk

بچوں کو گھر کے کھانے کا عادی بنائیں

ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلا رہے ہیں وہ ان کے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے

آج کے بچوں میں فاسٹ فوڈ کھانے کی عادت اتنی پختہ ہو چکی ہے کہ انہیں گھر کا کھانا پسند نہیں آتا ہے ایسے میں والدین کے پاس بچوں کی ضد پوری کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا لیکن ہر بار بچے کی فرمائش پر اسے پزا، برگر اور چپس کھلانا اس کے ساتھ بھلائی ہرگز نہیں ہے۔ اس حوالے سے برطانوی طبی تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ ایسے بچے جو گھر کا پکا ہوا کھانا کھاتے ہیں وہ ان بچوں کی نسبت زیادہ صحت مند ہوتے ہیں جو گھر کا کھانا نہیں کھاتے ہیں۔

''یونیورسٹی ایڈنبرگ سینٹر فار ریسرچ فار فیملیز اینڈ ریلیشن شپ'' میں کی جانے والی اس تحقیق میں حصہ لینے والی ایک تجزیہ کار والریا اسکافیدا (valeria skafida) کا کہنا ہے ''جو والدین بچوں کو ان کی پسندیدہ کھانوں کی پیشکش کرتے ہیں وہ دراصل انہیں گھر کے بنے ہوئے غذائیت سے بھرپور کھانے سے محروم کر رہے ہوتے ہیں مثلاً ہو سکتا ہے کہ اس روز گھر کے کھانے میں سبزی موجود ہو۔ عام طور پر جو بچے روزمرہ اسنیکس کی شکل میں مختلف کھانے کھاتے ہیں ان کے کھانوں میں غذائیت کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔'' دوسری طرف ان تجزیہ کاروں نے بازاروں میں بچوں کے نام پر بکنے والے طرح طرح کے کھانوں کی بڑھتی ہوئی تعداد پر بھی تحفظات کا اظہار کیا ہے۔

ایک جدید تحقیق، جس میں 5 سال کی عمر تک کے 2200 بچوں نے حصہ لیا، میں دکھایا گیا کہ جب بچوں کی خواہش پر انہیں پزا اور چپس دیئے گئے تو انہیں اس کھانے سے حرارے تو ملے لیکن اس میں غذائیت کی شرح بہت کم تھی۔ محققین کا کہنا ہے کہ گھر کا کھانا والدین کو یہ جاننے میں مدد فراہم کرتا ہے کہ آیا ان کا بچہ صحت مند کھانا کھاتا ہے یا نہیں کیوں کہ اکثر بچے جب دن میں اسنیک لیتے ہیں یا تنہا کھانا کھاتے ہیں تو والدین کو ان کی خوراک کے بارے میں صحیح اندازہ نہیں ہو پاتا ہے۔

اس سلسلے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ عموماً گھر کے پہلے بچے کی خوراک اپنے دوسرے بہن بھائیوں کی نسبت زیادہ غذائیت والی ہوتی ہے، کیونکہ گھر میں بتدریج کھانے پینے کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس تحقیق میں شامل ایک تہائی والدین کا کہنا تھا کہ ایسا کبھی کبھار ہی ہوتا ہے جب گھر کا ایک ہی کھانا پورے خاندان کو پسند آئے یا صرف تقریبات کے موقع پر ہی سارا خاندان ایک ہی کھانا کھاتا ہے جبکہ پانچ فیصد والدین نے بتایا کہ انہیں اپنے بچوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانے کا کم ہی موقع ملتا ہے۔

اس تحقیق کی سربراہ اسکافیدا کیا کا کہنا ہے ''سب کا ایک وقت میں ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانا نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ بچوں کو کھانا وقت یا بے وقت کبھی دیا جا سکتا ہے لیکن شرط وہی ہے یعنی کھانا گھر کا بنا ہوا ہونا چاہئے۔''

رپورٹ کے آخر میں تجزیہ کاروں نے خیال ظاہر کیا ہے کہ ''2 سال سے 12 سال کے بچوں کی بڑھتی ہوئی نشوونما کے دوران لی جانے والی غذائیت ان بچوں کو مستقبل میں موٹاپے اور دیگر موذی بیماریوں کے خلاف مضبوط بناتی ہے، جبکہ دوسری طرف ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلا رہے ہیں وہ نہ صرف ان کے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے بلکہ مستقبل میں بھی ان کی صحت پر اس کے مضر اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں۔ ■

ADVANCED DIGITAL PANEL TECHNOLOGY LIKE NEVER BEFORE

ASPIRE

صرف دِکھنے میں مہنگا

MWO ALSO AVAILABLE IN BLACK COLOR

Change your life

Child Lock
To prevent unsupervised operation of the microwave oven by children

6 Power Levels
Gives convenience of setting power levels for variety of cooking

Speedy Defrost
Automatically adjusts weights and power level for speedy defrosting

Clock Function
Selection of cook and heat time with additional convenience of clock and kitchen timer

Express Cooking
Unique sensor technology allows you to select appropriate weight, setting temperature and time to cook your required meal

2 Years Magnetron Warranty
PEL offers the only microwave in Pakistan with 2 years magnetron warranty*

Pak Elektron Limited Toll Free: 0800-00-735 (PEL) www.pel.com.pk | www.facebook.com/pel

پودینے کے کرشمے

پودینہ تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال بہرحال لذت کام و دہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے

پودینے کو گھروں میں چٹنی کے طور پر استعمال کرتے ہیں یہ مزیدار چٹنی جہاں ذائقہ اور خوشبو رکھتی ہے وہاں اس کے فائدے بھی بے شمار ہیں۔

پودینے کے استعمال سے نہ صرف متلی اور سر درد کا خاتمہ ہوتا ہے بلکہ یہ عمل تنفس سے متعلق تمام خرابیوں مثلاً سینے کی جکڑن، حلق اور پھیپھڑوں کی سوزش کو دور کرتا ہے۔ پودینے کا روزانہ استعمال دمے کے مریضوں کے لئے نہایت کارآمد ہے۔ پودینے کا جوس جلد کے لئے بہترین کلینزر ہے جس سے چہرہ شاداب اور تمام جلدی بیماریاں مثلاً خارش، چہرے کے کیل مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ پودینہ منہ میں پیدا ہونے والے خطرناک جرثوموں کا خاتمہ کرکے سانس لینے کے عمل کو خوشگوار بناتا ہے۔

پودینے کی خوشبو غدودوں کو متحرک کرتی ہے جس سے بھوک لگتی ہے۔ پودینہ عمل تنفس سے متعلق بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ پودینے کا استعمال دن بھر کی تھکن کو ختم کرتا ہے۔ پودینے میں خون کے مضر مادوں کو پسینہ کے ذریعے خارج کرنے کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے اسی وجہ سے اسے یرقان کے مرض میں فائدہ مند پایا گیا ہے۔ پودینے میں کثرت سے حیاتین ای پایا جاتا ہے جو خون کی شریانوں کو فعال کرتا ہے۔

پودینے کو اچھی طرح سے دھو کر چھاؤں میں سکھالیں، سوکھے ہوئے پتوں کو ہاتھ سے مسل کر سفوف بنائیں اور شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس سفوف کو کھانے پر چھڑک کر کھانے سے گیس، بدہضمی، جلن اور معدے کے زخم میں فائدہ ہوگا۔

پودینہ کئی کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اگرچہ اسے سبزی کے طور پر پکا کر نہیں کھایا جاتا ہے لیکن پودینہ کے ذائقے سے کھانوں کو مہکانے اور طبیعت میں فرحت لانے کے لئے بالخصوص استعمال کیا جاتا ہے۔ جڑی بوٹیوں کے مغربی ماہر پلائنی کی رائے کے مطابق پودینے کی خوشبو دماغ کو تازگی بخشتی ہے جنہیں خشکی، گھبراہٹ اور ذہنی انتشار اور افسردگی کا احساس ہو، باوجود تازہ پودینہ کی خوشبو سے اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

پودینہ چونکہ طبیعت میں فرحت لاتا ہے اسی لئے اسے چاکلیٹس اور ٹافیوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اسے غذاؤں اور دواؤں کے علاوہ بیرونی استعمال کے لئے بنائی جانے والی آرائش حسن کی مصنوعات میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مغربی ایشیائی ممالک میں پودینے کا تیل ٹوتھ پیسٹ اور بیکری کی اشیا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ پودینے میں حیاتین اور معدنی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں لہٰذا پودینہ تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال بہرحال لذت کام و دہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ پودینے کو بطور غذا بھی استعمال کیا جائے تو ایسے افراد جو گردے اور مثانے کی پتھریوں سے پریشان ہیں انہیں پودینہ کھانا چاہئے۔

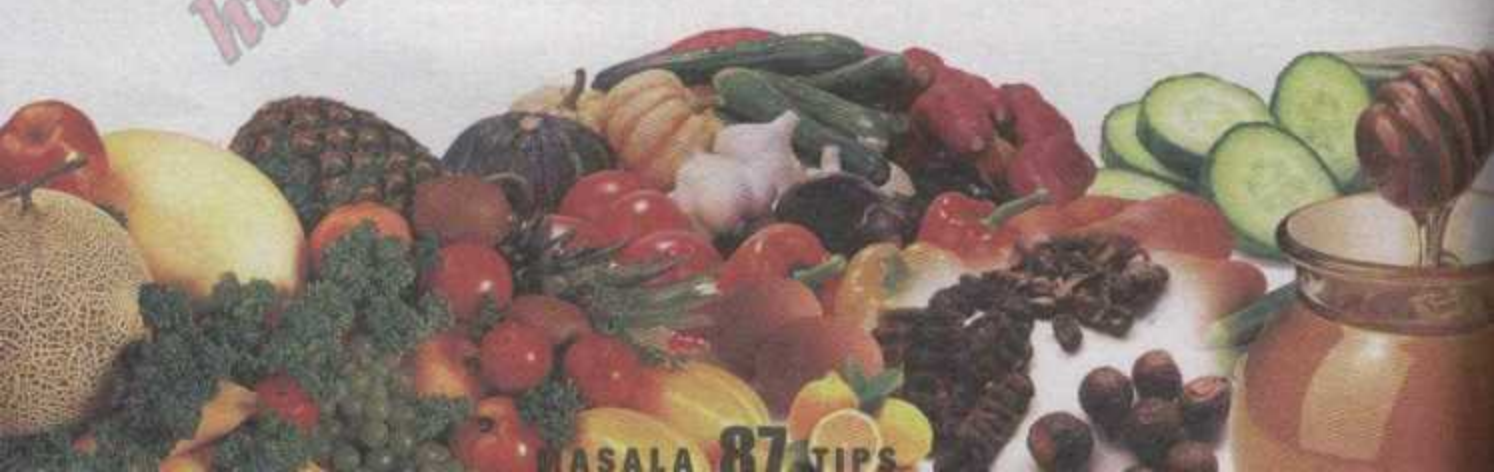
ماہرین غذائیات اور اطباء کا کہنا ہے کہ اگر پودینے کا قہوہ روزانہ ایک پیالی صبح و شام پیا جائے تو نہ صرف معدہ درست رہتا ہے بلکہ چہرے پر نکھار آتا ہے۔ اگر بچوں کو پیٹ کے درد کی شکایت ہو تو انہیں چند دانے پودینے کے بیج چبانے کے لئے دیں اور قہوہ پلا دیں۔

پودینہ اپنے خوشگوار ذائقہ اور اجزاء کی وجہ سے دانتوں کے معروف امراض اور بدبو کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پائریا، مسوڑھوں کی خرابی اور دانتوں کی کمزوری جیسی شکایت، گلا بیٹھنے اور زیادہ بولنے سے خراش پیدا ہونے کی صورت میں تازہ پودینے کے پتے چبانے اور تازہ پودینے کے جوشاندہ میں نمک ملا کر غرارے کرنے سے نہ صرف آواز کھل جاتی بلکہ گلے کی تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ پودینہ چونکہ جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے اس لئے اسے پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرہ تر و تازہ ہو جاتا ہے۔ ■

☆اگر چہرے پر کیل ہوں تو ایک برتن میں اُبلتا ہوا پانی لے کر میز پر رکھیں۔ سر اور بازو تولیہ سے ڈھانک لیں اور چہرے کو برتن کے قریب لے جا کر پانی سے نکلنے والی بھاپ سے منہ سینکیں، 10 منٹ کے بعد چہرے کو تولیے سے رگڑ کر ملیں، پھر کسی اچھی کریم کی مالش کریں۔ کئی بار یہ عمل دہرانے سے چہرہ کیلوں سے پاک ہو جائے گا۔

☆اگر سالن بنانے کے بعد شوربے، قورمے یا سبزی کے اوپر گھی یا تیل نہ آرہا ہو تو ½ چائے کا چمچہ قصوری میتھی شامل کر دیں، چند ہی سیکنڈ کے اندر گھی یا تیل اوپر آجائے گا۔

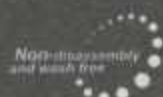
☆کوئی بھی چیز تلی جارہی ہو تو باورچی خانے میں ایک عجیب سی بو پھیل جاتی ہے۔ اس بو کو دور کرنے کے لئے ایک موم بتی جلا کر باورچی خانے میں رکھ دیں۔ اس کے علاوہ دیگچی میں پانی اُبالیں اس میں ایک چھوٹی الائچی اور دارچینی کا ایک ٹکڑا ڈال دیں۔

☆بعض اوقات تازہ جوس کھٹا محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ کھٹاس زیادہ ہو تو بُری محسوس ہوتی ہے ایسے میں اگر ایک چٹکی پسا ہوا کالا نمک ملالیں تو نہ صرف کھٹاس دُور ہو جائے گی بلکہ ذائقہ بھی انتہائی بہترین ہو جائے گا۔

☆زردہ پکاتے ہوئے دم پر رکھنے سے پہلے اس میں ایک کھانے کا چمچہ گھی شامل کر دیں۔ اس عمل کے بعد پکنے والے چاول چمکدار ہوں گے۔

☆اگر پنیر رکھے رکھے سخت ہو گئی ہو تو ایک ململ کے کپڑے کو سرکے میں بھگوئیں اور پنیر کو اس میں لپیٹ کر رکھ دیں، پنیر نرم ہو جائے گی۔

☆اگر سیب کو تازہ رکھنا ہو تو سیبوں کو علیحدہ علیحدہ تھیلے میں لپیٹیں اور اسے الماری میں رکھ دیں۔ بغیر کٹے ہوئے سیبوں کی دلکشی برقرار رکھنے کے لئے اُن پر لیموں کا رس چھڑک دیں۔ اس سے سیبوں پر داغ اور جھریاں نہیں پڑتیں، علاوہ ازیں کٹے ہوئے سیبوں کو نمکین پانی میں کاٹ کر رکھنے سے سیب لال نہیں ہوتے۔

☆تازہ ناریل کا پھل نیم گرم پانی میں ڈال کر رس نکال کر چھان لیں۔ اس رس کو سالن میں استعمال کرنے سے سالن ذائقہ دار ہوگا۔

☆مسور کی دال کو پکانے کے بعد آخری چند منٹوں میں اگر تھوڑا سا دودھ ڈال دیا جائے تو مسور کی دال کے مضر اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔

ٹوٹکے

بلند فشار خون معمول پر لانے کے لئے

اگر بلند فشار خون کا مسئلہ ہے تو رات میں 2 کڑھی پتے 1/2 پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح اٹھ کر وہ پانی پی لیں بلند فشار خون معمول پر آجائے گا۔

انگلیوں میں درد کے لئے

اگر انگلیوں میں درد ہوتا ہو تو ایک پیالے میں نیم گرم پانی لیں اس میں ہلدی ملائیں اور تھوڑی دیر کے لئے انگلیاں ڈبو کر رکھیں، پھر ہاتھ دھو کر صاف کر لیں۔ یہ عمل دہرانے سے درد جاتا رہے گا۔

چکنی جلد کی صفائی کے لئے

اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو 2 چائے کے چمچ پسے ہوئے بادام ایک پیالی عرق گلاب میں ملائیں، پھر چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ اس آمیزے کو روزانہ رات کے وقت چہرے پر لگائیں، صبح صاف پانی سے دھو لیں، جلد صاف ستھری ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ 1/2 پیالی عرق گلاب میں 1/2 پیالی گلیسرین ملائیں۔ اسے روئی کی مدد سے چہرے پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں، پھر صاف پانی سے چہرہ دھو لیں۔

جھینگوں کی بدبو دور کرنے کے لئے

جھینگوں کی بدبو دور کرنے کے لئے بغیر دھوئے ہوئے ان پر تھوڑا سا سرکہ ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں، پھر دھو کر پکائیں۔

پیروں کے درد کے لئے

اگر کسی بھی وجہ سے پیروں میں درد ہوتا ہو تو رات میں سونے سے قبل پیروں پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ بیٹھنے اور لیٹنے میں پیروں کو اونچا رکھنے کی کوشش کریں۔

کھلے کھلے چاولوں کے لئے

اگر فرائیڈ رائس کے چاول کھلے کھلے پکانے ہیں تو انہیں دم دینے کے بعد نکال کر اخبار پر پھیلا دیں۔ اس طرح سے چاول خشک اور خستہ رہیں گے۔